

DVV  
Nachwuchskonzeption  
Beach-Volleyball  
2021-2024

## Kurzfassung

Mit der hier vorliegenden eigenständigen DVV Nachwuchskonzeption Beach-Volleyball 2021-2024 wird die bisherige DVV Nachwuchskonzeption Beach-Volleyball 2017-2020 ersetzt.

Die Basis des vorliegenden Konzeptes ist das bereits abgestimmte gemeinsame Nachwuchskonzept vom Juni 2019. Dabei ist zu betonen, dass als gemeinsame Basis die Nachwuchsgewinnung höchste Priorität hat. Über den 1. Bundespokal Halle und die kombinierte Ausbildung werden in der Folge die Nachwuchs-Beach-Volleyballer an die internationale Spitze entwickelt.

Sie informiert im vorliegenden Hauptteil neben den strukturell-konzeptionellen Inhalten der Talentsuche, -förderung und -entwicklung auf Landesverbands- und DVV-Ebene weiterhin auch über die speziell sportlichen Inhalte und Vorgaben.

Grundlagen dieser Konzeption sind:

- Das Nationale Spitzensport-Konzept des DOSB mit seinen aktualisierten Teilkonzepten:
  - Förderkonzept 2012 (DOSB, 2013)
  - Stützpunktkonzept (DOSB, 2013)
  - Konzeption für Leistungssportpersonal in den Spitzenverbänden (DOSB, 2004)
  - Nachwuchsleistungssport-Konzept 2020 (DOSB, 2013)
  - LA-L-Rahmenkonzeption (DOSB, 2010)
- Die aktuellen Leistungssportförderstrukturen des DVV:
  - Leistungssportkonzeption 2021-2024
  - Strukturplan des DVV 2021-2024
  - Trainerkonzeption des DVV 2021-2024
- Leipziger Positionen zum Nachwuchsleistungssport 2013 (IAT, 2013)

Zentrale Ziele dieser Nachwuchskonzeption sind:

- Überblick über einen systematischen Aufbau der Beach-Volleyballeistung vom Anfänger bis zum Profi
- Optimale individuelle Förderung der besten Perspektivspieler Deutschlands
- Vorbereiten der Toptalente auf die Aufgaben und Belastungen des Hochleistungssportes
- Sportliche Orientierung für alle Trainer im deutschen Beach-Volleyball
- Erarbeitung einer DVV-Ausbildungskonzeption als sportliches Leitbild
- Integration aktueller sportwissenschaftlicher und pädagogischer Prinzipien
- Konzeption zur Ausbildung der technisch-taktischen Fähigkeiten
- Konzeption zur Ausbildung der athletischen Fähigkeiten
- Konzeption zur Ausbildung der psychologischen Fähigkeiten
- Konzeption zur Ausbildung der Spielfähigkeit
- Aufbau effizienter Strukturen der Talentförderung

Als Kontrolle dienen dazu:

- Die Anzahl der in die FIVB World-Tour geführten Nachwuchsathleten
- Internationale Nachwuchshöhepunkte:
  - U21 Weltmeisterschaft (Plätze 1-8)
  - U22 Europameisterschaft (Plätze 1-5)

| <b>Inhaltsverzeichnis</b>  | <b>Seite</b> |
|--|--------------|
| <b>1 Einleitung.....</b>   | <b>7</b>     |
| 1.1 Grundsätze.....  | 7            |
| 1.2 Ausgangslage.....  | 7            |
| Erwachsenenbereich.....  | 8            |
| Übergang zum Erwachsenenbereich (Perspektivkader).....             | 10           |
| Juniorenbereich.....   | 10           |
| Jugendbereich.....   | 11           |
| 1.3 Folgerungen.....   | 11           |
| 1.4 Visionen.....  | 12           |
| <b>2 DVV-Beach-Volleyball Förderstruktur.....</b>                  | <b>13</b>    |
| 2.1 Übersicht: Karriereverlauf im Beach-Volleyball.....            | 14           |
| 2.2 Kaderstruktur.....   | 15           |
| 2.3 Stützpunktsystem.....  | 15           |
| Aufgaben und Zielsetzungen.....                                    | 16           |
| 2.4 Trainer.....   | 16           |
| Bundestrainer.....   | 16           |
| Stützpunkttrainer Beach-Volleyball.....                            | 17           |
| Stützpunkttrainer Athletik.....                                    | 18           |
| Landestrainer.....   | 18           |
| Heim- und Honorartrainer.....                                      | 18           |
| 2.5 Sichtungssystem.....   | 19           |
| Gemeinsame Sichtung Halle-Beach.....                               | 19           |
| Beach-Volleyball Sichtung.....                                     | 19           |
| 2.6 Wettkampfsystem.....   | 20           |
| <b>3 DVV-Nachwuchsförderstruktur.....</b>                          | <b>21</b>    |
| 3.1 Der langfristige Leistungsaufbau im Beach-Volleyball.....      | 22           |
| 3.2 Ausbildungsstruktur.....                                       | 23           |
| 3.3 Kombinierte Ausbildung.....                                    | 23           |
| Kombinierte Ausbildung in den Vereinen.....                        | 24           |
| Kombinierte Ausbildung in den Landesverbänden.....                 | 24           |
| Kombinierte Ausbildung nach der gemeinsamen Sichtung.....          | 25           |
| Empfehlungen und Anforderungen für die jeweilige Altersklasse..... | 26           |
| 3.4 U18 Bereich.....   | 27           |
| Nationale Ziele.....   | 27           |
| Internationale Ziele.....  | 27           |
| Empfehlungen und Anforderungen für die jeweilige Altersklasse..... | 27           |
| 3.5 U19/U20 Bereich.....   | 27           |
| Nationale Ziele.....   | 28           |
| Internationale Ziele.....  | 28           |
| Empfehlungen und Anforderungen für die jeweilige Altersklasse..... | 28           |
| 3.6 U21/U22 Bereich.....   | 29           |
| Nationale Ziele.....   | 29           |
| Internationale Ziele.....  | 29           |
| Empfehlungen und Anforderungen für die jeweilige Altersklasse..... | 29           |
| 3.7 Nominierungskriterien.....                                     | 30           |
| <b>4 DVV-Nachwuchstrainingskonzeption.....</b>                     | <b>31</b>    |
| 4.1 Grundlagen des Nachwuchstrainings.....                         | 31           |
| Pädagogische Prinzipien des Nachwuchstrainings.....                | 31           |
| Trainingsmethodische Prinzipien des Nachwuchstrainings.....        | 31           |

|            |   |           |
|------------|---|-----------|
| <b>4.2</b> | <b>Spielleistung im Beach-Volleyball</b> .....  | <b>32</b> |
|            | Handlungshöhe .....   | 32        |
|            | Konditionelle Voraussetzungen.....  | 33        |
| <b>4.3</b> | <b>Talentfindung (Mallick &amp; Lichtenauer, 2013, S. 70-80)</b> .....  | <b>34</b> |
|            | Anthropometrische Voraussetzungen .....   | 34        |
|            | Freude am Spiel .....   | 35        |
|            | Umgang mit dem Ball .....   | 35        |
|            | Sprungfähigkeit.....  | 35        |
|            | Lernfähigkeit/Leistungsbereitschaft.....  | 35        |
|            | Soziales Umfeld: Eltern, Schule, Freunde.....   | 36        |
| <b>4.4</b> | <b>DVV-Förderstufensystem</b> .....   | <b>36</b> |
|            | Kondition und Konstitution .....  | 36        |
|            | Technik und Taktik .....  | 36        |
|            | Wahrnehmung und koordinative Anforderungen .....  | 37        |
|            | Mentale und psychische Eigenschaften .....  | 37        |
| <b>4.5</b> | <b>U18/U19-Kader</b> .....  | <b>38</b> |
|            | Beispielhafte Jahresplanung .....   | 38        |
|            | Zentrale Maßnahmen .....  | 38        |
|            | Kraftkonzeption.....  | 39        |
|            | Technik- und Taktikausbildung .....   | 40        |
|            | Koordination und Wahrnehmung.....   | 40        |
|            | Psychologische Ausbildung .....   | 41        |
| <b>4.6</b> | <b>U20/U21-Kader</b> .....  | <b>42</b> |
|            | Beispielhafte Jahresplanung .....   | 42        |
|            | Zentrale Maßnahmen .....  | 42        |
|            | Kraftkonzeption.....  | 43        |
|            | Technik- und Taktikausbildung .....   | 44        |
|            | Koordination und Wahrnehmung.....   | 44        |
|            | Konzeption zur Psychologischen Ausbildung .....   | 45        |
| <b>4.7</b> | <b>U22-Kader</b> .....  | <b>46</b> |
|            | Beispielhafte Jahresplanung .....   | 46        |
|            | Zentrale Maßnahmen .....  | 46        |
|            | Kraftkonzeption.....  | 47        |
|            | Konzeption zur Technik- und Taktikausbildung.....   | 47        |
|            | Koordination und Wahrnehmung.....   | 48        |
|            | Konzeption zur Psychologischen Ausbildung .....   | 48        |
| <b>4.8</b> | <b>Trainingssteuerung</b> .....   | <b>48</b> |
|            | Trainingsdatendokumentation .....   | 49        |
|            | Leistungsdiagnostik .....   | 49        |
|            | Wettkampfanalyse .....  | 51        |
|            | Trainingswirkungsanalyse.....   | 51        |
|            | Athletenzentriertes Potenzial- und Zielgespräch (Prof. Dr. HÄNSEL, Dr.<br>BAUMGÄRTNER, & Dr. KRAWIETZ, 2018)..... | 52        |
| <b>5</b>   | <b>Rahmenbedingungen zur Talentförderung</b> .....  | <b>53</b> |
| <b>5.1</b> | <b>Betreuerteam</b> .....   | <b>53</b> |
| <b>5.2</b> | <b>Steuerung des Leistungssportes in den Ländern</b> .....  | <b>53</b> |
|            | Regionalkonzepte .....  | 54        |
|            | LA-L-Rahmenkonzeption und Förderung in den Ländern.....   | 54        |
| <b>5.3</b> | <b>Sporthilfe</b> .....   | <b>55</b> |
|            | Basisförderung .....  | 55        |
|            | Top-Team Future.....  | 55        |

---

|            |   |            |
|------------|---|------------|
| <b>5.4</b> | <b>Olympiastützpunkte .....</b>   | <b>55</b>  |
| <b>5.5</b> | <b>Duale Karriere im Nachwuchsleistungssport .....</b>  | <b>56</b>  |
|            | Verbandssystem Leistungssport und Schule .....  | 56         |
|            | Hochschulen .....   | 56         |
|            | Bundeswehr .....  | 56         |
| <b>5.6</b> | <b>Wissenschaftsorientierte Betreuung .....</b>   | <b>57</b>  |
| <b>5.7</b> | <b>Sportmedizin .....</b>   | <b>57</b>  |
| <b>5.8</b> | <b>Komplexe Leistungsdiagnostik .....</b>   | <b>57</b>  |
|            | Anthropometrische Messungen .....   | 58         |
|            | Manueltherapeutische Funktionsanalyse .....   | 58         |
|            | Kraftdiagnostik der unteren Extremitäten .....  | 59         |
|            | Kraftdiagnostik der oberen Extremitäten .....   | 59         |
|            | Sprungdiagnostik .....  | 59         |
|            | Rumpfkraftdiagnostik .....  | 59         |
|            | Schnelligkeitsdiagnostik .....  | 59         |
|            | Komplexe Wahrnehmungsdiagnostik .....   | 60         |
|            | <b>Literaturverzeichnis .....</b>   | <b>61</b>  |
|            | <b>Anlage A: Athletenfragebogen .....</b>   | <b>63</b>  |
|            | <b>Anlage B: Athletenvereinbarung Beach-Volleyball .....</b>                                      | <b>64</b>  |
|            | <b>Anlage C: Kadervereinbarung zum NADA-Code .....</b>  | <b>75</b>  |
|            | <b>Anlage D: Kraftkonzeption .....</b>  | <b>81</b>  |
|            | <b>Anlage E: Wahrnehmung im Beach-Volleyball .....</b>  | <b>93</b>  |
|            | <b>Anlage F: Konzeption zur mentalen Ausbildung .....</b>   | <b>95</b>  |
|            | <b>Anlage G: Gesprächsprotokoll für Athletenzentrierte Potenzial-<br/>und Zielgespräche .....</b> | <b>101</b> |

## Abbildungsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| Abbildung 1: Vom Volleyball- und Beach-Volleyballtalent zum Beach-Volleyballprofi ..                  | 14 |
| Abbildung 2: Kaderstruktur .....  | 15 |
| Abbildung 3: DVV-Nachwuchs-Stützpunktsystem .....   | 15 |
| Abbildung 4: Strukturmodell des langfristigen Trainings- und Leistungsaufbaus (vgl. DOSB, 2012) ..... | 21 |
| Abbildung 5: kombinierte Ausbildung im weiblichen Bereich .....                                       | 25 |
| Abbildung 6: kombinierte Ausbildung im männlichen Bereich.....  | 26 |
| Abbildung 7: Leistungsvoraussetzungen im Beach-Volleyball (modifiziert nach (vgl. VOIGT, 2008)).....  | 32 |
| Abbildung 8: Koordinative Anforderungskategorien (mod. nach (vgl. NEUMAIER, 1999)) .....              | 37 |
| Abbildung 9: Beispielhafte Jahresplanung U19.....   | 38 |
| Abbildung 10: Beispielhafte Periodisierung für den Kraftbereich .....                                 | 40 |
| Abbildung 11: Beispielhafte Jahresplanung U21 .....   | 42 |
| Abbildung 12: Beispielhafte Periodisierung U21.....   | 44 |
| Abbildung 13: Beispielhafte Periodisierung U22.....   | 46 |
| Abbildung 14: Beispielhafte Jahresperiodisierung.....   | 47 |
| Abbildung 15: Zusammenfassende Wettkampfanalyse.....  | 51 |
| Abbildung 16: Strukturmodell der Kraftfähigkeiten .....   | 81 |
| Abbildung 17: Kraftperiodisierung U18/U19 Bereich .....   | 84 |
| Abbildung 18: Beispielplan Hypertrophie Training 5. Woche .....                                       | 85 |
| Abbildung 19: Beispielplan Schnellkrafttraining II 1. Woche .....                                     | 86 |
| Abbildung 20: Kraftperiodisierung U20/U21 Bereich .....   | 87 |
| Abbildung 21: Beispielplan Pyramiden-Training 6. Woche .....  | 88 |
| Abbildung 22: Beispielplan Kontrasttraining 1. Woche .....  | 89 |
| Abbildung 23: Kraftperiodisierung U22.....  | 90 |
| Abbildung 24: Beispielplan IK-Training 4. Woche (U22-Bereich).....                                    | 91 |
| Abbildung 25: Beispielplan Wellentraining .....   | 92 |
| Abbildung 26: Visuelle Fähigkeiten im Sport .....   | 93 |
| Abbildung 27: Strukturmodell zum psychologischen Training im Beach-Volleyball .....                   | 95 |

## Tabellenverzeichnis

|  |    |
|--|----|
| Tabelle 1: Alter und Körpergrößen der männlichen Topathleten bei den Weltmeisterschaften 2015 und 2019 ..... | 8  |
| Tabelle 2: Alter und Körpergrößen der weiblichen Topathleten bei den Weltmeisterschaften 2015 und 2019 ..... | 9  |
| Tabelle 2-1: Wettkampfprogramm .....   | 20 |
| Tabelle 3-1: Langfristiger Trainings- und Leistungsaufbau im Beach-Volleyball.....                           | 22 |
| Tabelle 3-2: Ausbildungsstruktur .....   | 23 |
| Tabelle 3: Kaderreferenzwerte im Olympiazzyklus 2013-2016 für weibliche Kaderathleten .....                  | 33 |
| Tabelle 4: Kaderreferenzwerte im Olympiazzyklus 2013-2016 für männliche Kaderathleten .....                  | 34 |

---

# 1 Einleitung

---

## 1.1 Grundsätze

Das DVV-Nachwuchskonzept Beach-Volleyball 2021-2024 orientiert sich auf Grundlage des „Neuen Steuerungsmodell Leistungssport DOSB“ am Nachwuchs-Leistungssport-Konzept 2012 des Deutschen Sportbundes (DOSB) und am 2002 beschlossenen „Regionalen Steuerungskonzept“. Insbesondere gilt:

- Im Mittelpunkt des Konzepts stehen Talente, die nach sportlichen Höchstleistungen und Erfolgen streben.
- Mit der Nachwuchsförderung verwirklichen wir die Verantwortung, die Entfaltung der Begabungen junger Talente mit ihrem besonderen Engagement zu fördern.
- Der Deutsche Sport fördert den leistungssportlichen Nachwuchs mit dem eindeutigen Bekenntnis zu den ethischen Prinzipien eines humanen Leistungssports, zum Primat der Persönlichkeitsentwicklung der Kinder und Jugendlichen, zur pädagogischen Verantwortung für einen manipulationsfreien Leistungssport und zum entschiedenen Kampf gegen Doping.

## 1.2 Ausgangslage

Der vergangene Olympiazzyklus war für den Beach-Volleyball in Deutschland wiederum sehr erfolgreich:

- Erwachsenenbereich: eine Goldmedaille bei den olympischen Spielen, je eine Gold- und Silbermedaille bei Weltmeisterschaften und zwei Gold- und drei Bronzemedaille bei Europameisterschaften
- Anschlussbereich: 2 Silber- und 2 Bronzemedailles bei der U22EM, eine Gold- und eine Silbermedaille bei der Studenten-WM
- Juniorenbereich: hier einen 4. Platz bei der U21WM und eine Silbermedaille bei der U20EM
- Jugendbereich: einmal Silber bei der U19WM, ein 5. Platz bei den Olympischen Jugendspielen und zweimal Gold bei der U18EM

Daher gilt weiterhin: Beach-Volleyball als die olympische Disziplin des Volleyballs, in der pro Geschlecht zwei deutsche Teams um Medaillen spielen können, erhebt den Anspruch von Anfang an ebenso konsequent gefördert und betrieben zu werden, wie die olympische Schwesterdisziplin in der Halle.

Während die höchsten internationalen Turnierserien der FIVB und der CEV mit über 25 Turnieren und mehr als 3 Mio. US\$ pro Geschlecht inzwischen 9 Monate des Jahres einnehmen, hat sich die Anzahl der Turniere und das Preisgeld auf der Deutschen Tour auf einem niedrigen Niveau eingependelt. Daher ist die Teilnahme der deutschen Nationalteams auf der höchsten deutschen Tour mit Ausnahme der DBM in Timmendorfer Strand eher eine Seltenheit.

Die im vergangenen Olympiazzyklus begonnen Konzepte haben sich auf unterschiedlichem Niveau etabliert.



- Die Athletikkonzeption zeigt große Verbesserungen insbesondere bei den an den BSP trainierenden Athleten, wird jedoch in einigen wenigen Punkten modifiziert.
- Die Konzeption zur psychologischen Ausbildung hat sich in Teilen bewährt, bedarf jedoch einer Überarbeitung
- Die Konzeption zur Technik- und Taktikausbildung hat sich bewährt, muss den aktuellen Standards des internationalen Topniveaus angepasst werden.

### Erwachsenenbereich

Der vergangene Olympiazzyklus muss für den Beach-Volleyball in Deutschland differenziert betrachtet werden. Während die Frauen mit einer Goldmedaille bei den olympischen Spielen und 4 Teams unter den Top 5 der Weltrangliste die Weltspitze eindrucksvoll abbilden, konnte sich die Männer erstmals nur mit einem Team für Olympia qualifizieren.

Zusätzlich konnten die Damen eine Goldmedaille bei Weltmeisterschaften sowie eine Gold- und eine Bronzemedaille bei Europameisterschaften erringen. Bei den Männern konnte der Kontakt zur Weltspitze mit einer Silbermedaille bei der WM 2019 zumindest teilweise wiederhergestellt werden.

Im Abschluss an die Weltmeisterschaft 2015 sind die folgenden Tendenzen sowohl im Herren und Damenbereich erkennbar (siehe Tabelle 1 und Tabelle 2):

Tabelle 1: Alter und Körpergrößen der männlichen Topathleten bei den Weltmeisterschaften 2015 und 2019

| <b>Top 4</b> | <b>Alter (2015)</b> | <b>Größe (2015)</b> | <b>Alter (2019)</b> | <b>Größe (2019)</b> |
|--------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Gesamt       | 30,1                | 197,8               | 25,3                | 197,5               |
| Blocker      | 27,3                | 206,4               | 24,25               | 202,3               |
| Abwehr       | 33,0                | 189,2               | 26,3                | 192,8               |
| <b>Top 8</b> | <b>Alter (2015)</b> | <b>Größe (2015)</b> | <b>Alter (2019)</b> | <b>Größe (2019)</b> |
| Gesamt       | 29,8                | 195,6               | 27,8                | 196,3               |
| Blocker      | 29,3                | 201,3               | 27,3                | 201,9               |
| Abwehr       | 30,4                | 189,9               | 28,4                | 190,4               |

- Bei den Männern besteht das Team aus einem sehr großen Blockspieler (>202cm) und einem ebenfalls großen (>195cm) spielfähigen oder einem etwas kleinerem top spielfähigen Abwehrspieler
  - Handlungshöhe Blocker: 335-345cm
  - Handlungshöhe Angriff: 325-335cm

- Bei den Frauen besteht das Team aus einer sehr großen (>190cm) oder einer sehr spielfähigen Blockspielerin und einer ebenfalls großen spielfähigen oder einem etwas kleinerem top spielfähigen und sehr athletischen Abwehrspielerin
  - Handlungshöhe Blockerin: 295-305cm
  - Handlungshöhe Abwehrspielerin: 285-295cm

Tabelle 2: Alter und Körpergrößen der weiblichen Topathleten bei den Weltmeisterschaften 2015 und 2019

| <b>Top 4</b> | <b>Alter (2015)</b> | <b>Größe (2015)</b> | <b>Alter (2019)</b> | <b>Größe (2019)</b> |
|--------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Gesamt       | 30,6                | 179,4               | 28,4                | 184,6               |
| Blocker      | 30                  | 181,6               | 29                  | 191,5               |
| Abwehr       | 31,3                | 177,2               | 27,8                | 177,8               |
| <b>Top 8</b> | <b>Alter (2015)</b> | <b>Größe (2015)</b> | <b>Alter (2019)</b> | <b>Größe (2019)</b> |
| Gesamt       | 29,4                | 181,0               | 27,8                | 183,5               |
| Blocker      | 28,8                | 184,8               | 28,4                | 189,1               |
| Abwehr       | 30                  | 181,6               | 27,1                | 177,9               |

- Der Altersdurchschnitt hat sich im Vergleich beider Weltmeisterschaften bei den Männern insbesondere bei den Top 4 Teams stark und bei den Frauen bei den Abwehrspielerinnen verringert
- Erstmals ist zu bemerken, dass es sowohl einzelnen jüngeren Spielerinnen und Spielern als auch jüngeren Teams offensichtlich schneller gelingt, in die Spitze vorzudringen als in den vergangenen Jahren. Die Gemeinsamkeit dieser Spielerinnen und Spieler liegt darin, dass sie bei internationalen Höhepunkten im Nachwuchsbereich (U21-U22) schon sehr erfolgreich agieren konnten und bereits über ausreichende Wettkampferfahrung verfügen.

Weitere wichtige Tendenzen im männlichen Bereich:

- Zunahme des Sprungaufschlages → Jedes Team hat einen hervorragenden Sprungtopspin-Aufschlagspieler
- Blocker schlägt mit mehr Risiko auf → schlechte Aufschläge des Blockers werden häufig mit einem 2. Ball oder einem schnellen Zuspiel beantwortet
- Aufschlageffektivität der Männer steigt
- Zunahme des oberen Zuspiels bei guter Annahme → mit der Möglichkeit des variablen Zuspiels

Für den weiblichen Bereich gilt hier:

- Zunahme des Sprungaufschlages, auch um ein mögliches oberes Zuspiel zu verhindern
- Die sehr großen Blockspieler sind nicht unbedingt erfolgreicher, aber sie zwingen gerade die kleinen Angreifer zum Umdenken und geben dem Abwehrspieler weitaus bessere Abwehrmöglichkeiten
- Kleinere Blockspieler besitzen eine ausgeprägte Spielfähigkeit und hervorragende Qualitäten beim Zurückziehen

## Übergang zum Erwachsenenbereich (Perspektivkader)

Teams aus dem Anschlussbereich haben es weiterhin schwierig, sich im Seniorenbereich zu behaupten, da die Top-Turniere (3-5 Star) der FIVB und CEV nur etablierten Teams mit ausreichend hohen Punktzahlen offenstehen. Um ausreichend Punkte hierfür zu sammeln, müssen daher 1-2 Star Turniere der FIVB gespielt werden. Da diese Turniere zum Großteil in Asien stattfinden und mit sehr wenig Preisgeld dotiert sind, ergibt sich hier ein großer Kostenfaktor. Im Gegensatz dazu haben unsere Gegner viel häufiger die Möglichkeit, an diesen qualitativ hochkarätigen Turnieren teilzunehmen.

Bewährt hat sich die verstärkte Förderung der Perspektivkader mit Hilfe des Instrumentes Sportförderplätze der Bundeswehr. Auch Teams, die noch keine großen Sponsoren haben, können sich auf Beach-Volleyball konzentrieren und an den nicht zulassungsbeschränkten Turnieren der CEV und FIVB teilnehmen und so internationale Erfahrung sammeln. Trotzdem bestehen Probleme bei der weiteren Professionalisierung nach dem U22 Bereich. Hier fehlt es den Athleten zum einen an finanziellen Mitteln sich ein eigenes Umfeld aus Trainer und Manager aufzubauen, zum anderen aber auch an geeigneten Trainern.

## Juniorenbereich

Hier bestehen zurzeit die größten Probleme innerhalb unserer Nachwuchsstruktur:

- Gerade im Altersbereich U20/U21 gibt es auf Grund der fehlenden internationalen Perspektiven keine ausreichende Ausrichtung auf eine professionelle Beachkarriere
- Die Anzahl der nationalen Wettkämpfe bleibt weiter auf niedrigem Niveau
- Durch eine Veränderung im Modus der internationalen Nachwuchswettkämpfe kann im Normalfall nur noch ein Team pro Geschlecht teilnehmen
- Andere Nationen haben durch eine verstärkte finanzielle Förderung des Beach-Volleyball Nachwuchses den Abstand verringert und/oder durch eine Konzentration ihrer Mittel auf wenige Teams uns überholt

## Jugendbereich

Auf Landesbereichsebene gibt es inzwischen zusätzliche Landestrainer für den Bereich Beach-Volleyball. Auch nimmt die Akzeptanz einer Ausbildung aller Talente im Beach-Volleyball bei den Nachwuchsbundestrainern Halle und bei vielen Landestrainern zu.

Problematisch ist in diesem Bereich weiterhin die viel zu große Anzahl an Wettkämpfen im Hallenvolleyball, die eine ausreichende Regeneration und/oder ausreichende Vorbereitung auf die Beach-Volleyballsaison schwierig machen. Damit besitzen unsere Auswahlspieler in diesem Altersbereich im Vergleich zu ihren ausländischen Konkurrenten zu wenig Wettkampferfahrung.

Auffällig im Vergleich zu den Topnationen sind im Jugendbereich die Schwächen im athletischen Bereich und zusätzlich im weiblichen Bereich eine geringere Spielfähigkeit.

### 1.3 Folgerungen

Aus der obigen Situationsanalyse ergibt sich für das Nachwuchsleistungssportkonzept:

- In der Talentsichtung muss die mögliche Handlungshöhe der Spieler, insbesondere des Blockspielers bei den Frauen, berücksichtigt werden → Beach-Volleyball ist kein Sport für zu kleine Hallentalente
- Im Jugendbereich ist durch eine verbesserte Abstimmung mit den Bundes- und Landestrainern Halle für eine höhere Anzahl an Beach-Volleyball Wettkämpfen zu sorgen.
- Beach-Volleyball muss in allen Landesverbänden als professionelle und gleichberechtigte Disziplin anerkannt werden
- Schon im frühen Nachwuchsbereich ist der Sportler insbesondere athletisch als auch mental auf eine Karriere im Leistungssport vorzubereiten → Athletiktraining ist Voraussetzungstraining
- Talentierte Sportler müssen spätestens nach Abschluss der Schulausbildung an die Bundesstützpunkte wechseln, um dort auf hohem Niveau und unter professioneller Anleitung zu trainieren
- Das Förderkonzept der Sportfördergruppe der Bundeswehr ist weiterhin für die Anschluss- und Erwachsenenkader des Beach-Volleyballbereichs zu nutzen → Garantie von 8 Plätzen innerhalb der Sportfördergruppe für den Anschlusskader
- Der DVV muss vermehrt dafür Sorge tragen, dass ausreichend qualifizierte Beach-Volleyballtrainer ausgebildet werden, um die Betreuungsstruktur im Anschlussbereich wirksam zu verbessern.

## 1.4 Visionen

Da Beach- und Hallenspieler überwiegend aus den gleichen Talentförderstrukturen heraus entwickelt werden, muss eine gemeinsame Nachwuchskonzeption des DVV erarbeitet werden, mit dem Ziel Topathleten für Beach-Volleyball und Hallenvolleyball zu entwickeln:

- Zu Beginn einer Karriere muss eine offene Situation herrschen, in der noch nicht festgelegt ist, auf welche der beiden Disziplinen sich das leistungsorientierte Toptalent spezialisieren wird. Entscheidungskriterium muss eine mögliche Karriere in der Hallennationalmannschaft oder auf der FIVB World-Tour sein
- Im Sinne einer differenzierten Ausbildung sollten die Talente während der Hallensaison in der Halle und außerhalb der Wettkampfsaison der Halle im Sand ausgebildet werden. Dabei müssen Regenerationszeiten sinnvoll eingebaut und zwingend eingehalten werden. Anzustreben ist ein Zeitraum von 3-4 Monaten Beach-Volleyball neben Hallenausbildung und Regeneration.
- Um dies zu ermöglichen, muss im Wettkampfkalendar eindeutig zwischen einer Hallen- und Beach-Volleyballsaison unterschieden werden.
- Vereine und Landesverbände müssen Beach-Volleyball als Ausbildungsmittel im Sommer nutzen

Um die Toptalente zu entwickeln und in die Weltspitze zu führen bedarf es nicht nur hervorragender Beach-Volleyballtrainer bereits im Nachwuchsbereich, sondern es wird ein Umfeld benötigt, das den Athleten in den Mittelpunkt stellt. Dazu gehören:

- Eine auf den Bedarf des Athleten abgestimmtes Schul- und Ausbildungssystem
- Eine frühe individuelle athletische Betreuung an allen Stützpunkten durch speziell geschulte Athletiktrainer
- Frühes Heranführen aller Athleten an mentales Training sowohl durch das Lernen mentaler Techniken in Gruppen wie auch die persönliche Betreuung von Mentalcoaches in Training und Wettkampf.

---

## 2 DVV-Beach-Volleyball Förderstruktur

---

In Übereinstimmung mit Nachwuchs-Leistungssport-Konzept 2012 des Deutschen Sportbundes (DOSB) gelten folgende Kernaussagen:

- Im regelmäßigen Training sind mit qualifizierten Trainern vielseitige Grundlagen für die langfristige Spitzensportkarriere aufzubauen
- Der Übergang in den Spitzenbereich ist für mehr Junioren mit deutlicher Spitzensportperspektive zu sichern
- Strukturelle Lösungen für die Duale Karriere in Verbindung des Leistungssports mit Schule, Berufsausbildung und Studium sind zu verbessern oder noch zu entwickeln
- Die Steuerung der Leistungsentwicklung und der Förderstrukturen ist durch klare, perspektivisch wirksame Anreiz- und Kaderstrukturen bis zum U22-Altersbereich zu verbessern. Dabei ist auf eine längerfristige, sich kontinuierlich steigernde Förderung zu achten.
- Die Effizienz der Kaderbetreuung im Nachwuchsbereich ist unter dem Kosten-Nutzen-Aspekt zu erhöhen

Gradmesser des Konzepts wird sein, inwieweit die praktische Umsetzung in der Nachwuchsförderung sich in Erfolgen im Spitzensport niederschlägt, insbesondere in Medaillen bei Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften.

## 2.1 Übersicht: Karriereverlauf im Beach-Volleyball

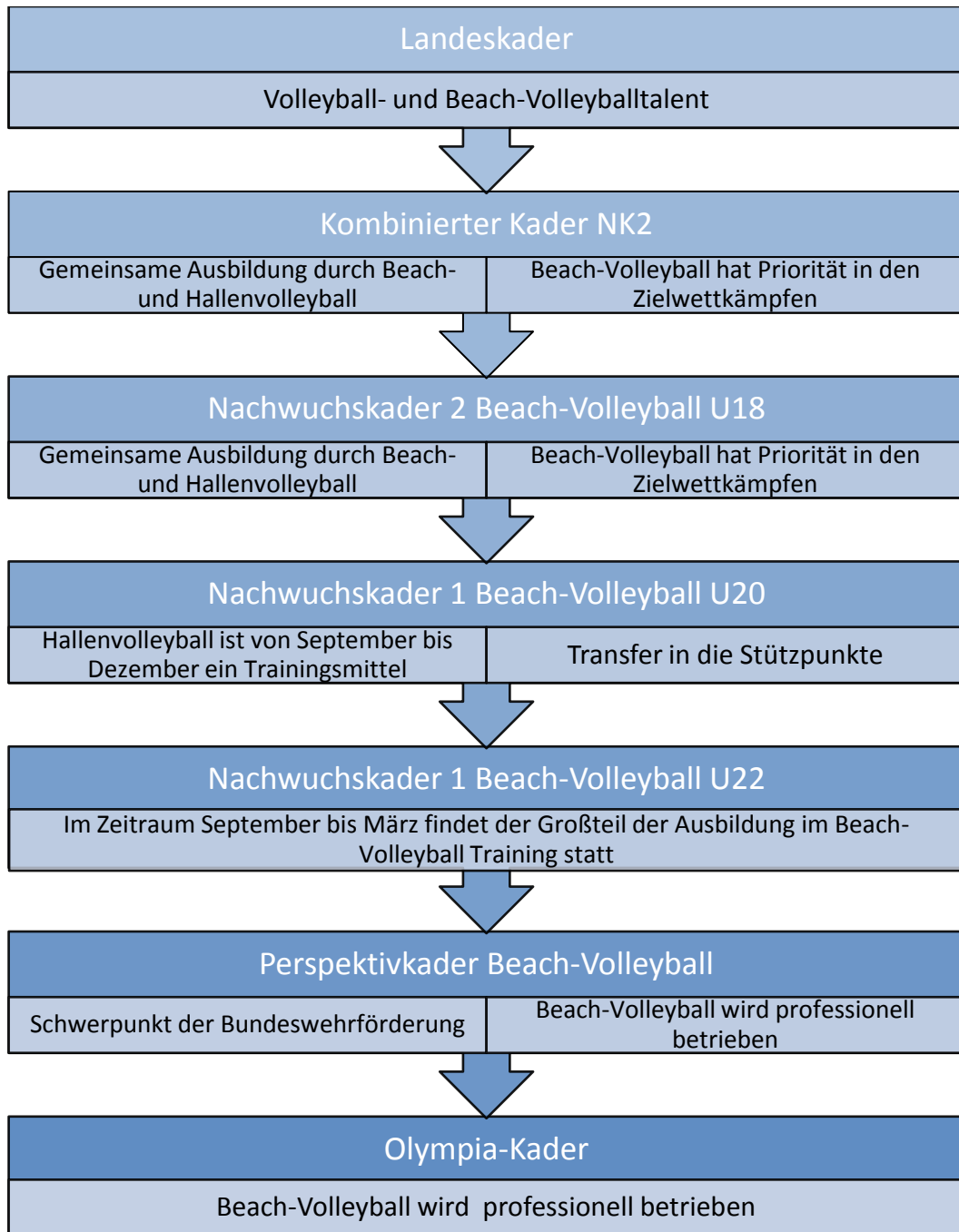


Abbildung 1: Vom Volleyball- und Beach-Volleyballtalent zum Beach-Volleyballprofi

## 2.2 Kaderstruktur

Seit dem 01.12.2018 gilt für den Beach-Volleyball folgende Kaderstruktur:



Abbildung 2: Kaderstruktur

## 2.3 Stützpunktsystem

Organisatorisch verantwortlich für die Bundesstützpunkte ist der DVV, in der Regel zusammen mit einem Sportverein oder Landessportfachverband. Der DVV hat neben qualifizierten Trainern auch die Betreuung sicherzustellen; dabei kann er – soweit regional möglich – die Unterstützung eines Olympiastützpunktes beanspruchen.

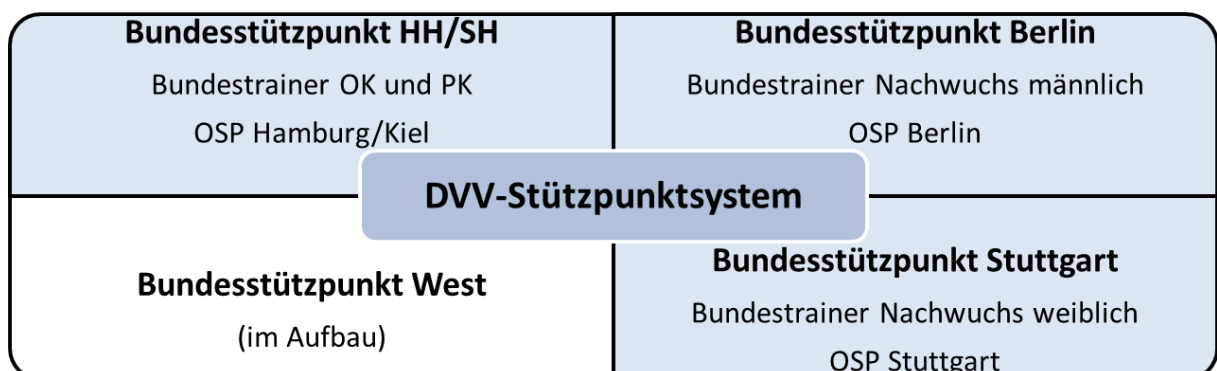


Abbildung 3: DVV-Nachwuchs-Stützpunktsystem



Seit 2017 gibt es nur noch zwei Bundesstützpunkte an denen hauptverantwortlich Nachwuchsathleten ausgebildet werden:

- Bundesstützpunkt Nachwuchs Berlin
- Bundesstützpunkt Nachwuchs Stuttgart

An beiden Bundesstützpunkten Nachwuchs ist ein hauptamtlicher Bundestrainer Nachwuchs Beach Volleyball für die Koordination der Trainingsarbeit zuständig.

## Aufgaben und Zielsetzungen

Die Besetzung der DVV-Bundesnachwuchsstützpunkte Berlin und Stuttgart sowohl mit hauptamtlichen Bundestrainern als auch hauptamtlichen Bundesstützpunkttrainern ist ein wichtiger Schritt des DVV zu professionellen Strukturen im Beach-Volleyball. Dabei wird der beim DVV angestellte Bundestrainer von einem mischfinanzierten durch OSP/BMI/LSV/Förderverein angestellten hauptamtlichen Trainer in seiner täglichen Trainingsarbeit unterstützt und gegebenenfalls vertreten. Die Stützpunkte haben folgende Aufgaben:

- Planung, Organisation und Durchführung des täglichen Trainings für Bundes- und Landeskadersportler/Innen mit Perspektive
  - Ganzjähriges Beach-Volleyball Training (Indoor-Beach-Training vor Ort, qualitativ hochwertige Außenfelder) in leistungsgerechten Trainingsgruppen
  - Sicherstellung eines ganzjährigen Athletikprogramms
- Kontinuierliche Förderung der Kadersportler (Entwicklung innerhalb des Kadersystems)
- Unterstützung der KadersportlerInnen bei der Koordination von Ausbildung und Leistungssport (duale Karriere), in Zusammenarbeit mit dem OSP
- Planung, Organisation und Durchführung zentraler Lehrgänge
- Installation einer leistungsgerechten Förderstruktur in der Region, bei gleichzeitiger Ausnutzung der schon vorhandenen Infrastruktur
- Ausbau der vorhandenen Talentförderstrukturen
- Durchführung der zentralen Kraft-Leistungs-Diagnostik (nur HH/SH)
- Betreuung Kaderathleten der Sportfördergruppe der Bundeswehr

## 2.4 Trainer

Die Anforderungen des modernen Hochleistungssports bedingen den Einsatz von qualifizierten Trainer/innen in unterschiedlichen Funktionen und mit differenzierten Aufgabenprofilen.

Ein wichtiger Bestandteil der Nachwuchskonzeption ist daher ein funktionierendes Trainerteam. Nur wenn alle an der Ausbildung eines Athleten beteiligten Trainer in ausreichender Weise miteinander kommunizieren, ist eine optimale Förderung der Athleten möglich.

### Bundestrainer

Die Bundestrainer/innen sind für die unmittelbare Betreuung der Bundeskader zuständig. Sie tragen die Verantwortung für die Planung, Durchführung und Steuerung des Trainings der Kaderathleten/innen bis hin zur Teilnahme an den internationalen Wettkampfhöhepunkten.

Weitere Aufgaben sind:

- Koordination des Trainings am Bundesstützpunkten sowie Beratung der Stützpunkttrainer/innen bei der Organisation des Leistungssportbetriebes
- Planung und Koordination der Zusammenarbeit zwischen den Athletik-, Stützpunkt-, Landes- und Vereinstrainer/innen
- Durchführung von Sichtungsmaßnahmen in nachgeordneten Kadergruppen
- Mitarbeit bei der Aus- und Fortbildung von Trainer/innen

Im Einzelnen gilt für die Bundestrainer Beach-Volleyball:

- Bundestrainer Nachwuchs männlich
  - Leitende Betreuung bei den internationalen Nachwuchsmeisterschaften U19WM bis U22EM männlich
  - Planung und Durchführung der Sichtungsmaßnahmen während der alle 2 Jahre durchgeführten gemeinsamen Sichtung männlich
  - Abstimmung Halle-Beach mit den Bundestrainern Halle männlich
- Bundestrainer Nachwuchs weiblich
  - Leitende Betreuung bei den internationalen Nachwuchsmeisterschaften U19WM bis U22EM weiblich
  - Planung und Durchführung der Sichtungsmaßnahmen während der alle 2 Jahre durchgeführten gemeinsamen Sichtung weiblich
  - Abstimmung Halle-Beach mit Bundestrainern Halle weiblich
- Leitender Bundestrainer Nachwuchs zusätzlich
  - Erstellung der Gesamtkonzeption
  - Leitende Betreuung bei Studentenweltmeisterschaft und Universiade
  - Koordination von Forschungs- und Untersuchungsvorhaben, Mitarbeit in der wissenschaftlichen Kommission

### **Stützpunkttrainer Beach-Volleyball**

Die Stützpunkttrainer Beach-Volleyball unterstützen die Bundestrainer Beach-Volleyball in der Betreuung der Nachwuchskader:

- Abstimmung Halle-Beach mit den Landestrainern Halle
- Planung und Durchführung der U18 Trials
- Leitende Betreuung bei der U18 EM
- Planung und Durchführung der Sichtungsmaßnahmen beim Bundespokal U17 und DBM U16/U17

Weiterhin garantieren sie eine konsequente und intensive Betreuung aller Top-Talente am Stützpunkt. Ihre Aufgaben in Abstimmung mit den übergeordneten Bundestrainern sind dabei:

- Training und Betreuung der Kader des Bundesstützpunktes und die damit verbundene Vorbereitung und Wettkampfbetreuung aller nationalen Meisterschaften
- Erstellung/Realisierung der individuellen Trainingspläne der Bundeskader

- Teilnahme an den in Abschnitt 2.5 beschriebenen Sichtungsmaßnahmen
- Durchführung und Organisation von Sichtungsmaßnahmen bzw. Lehrgangmaßnahmen auf Landesebene
- Koordination und Zusammenarbeit mit dem Olympiastützpunkt
- Mitarbeit im regionalen Trainerteam

### **Stützpunkttrainer Athletik**

Auf Grund der sowohl immer höher werdenden athletischen Anforderungen in der Weltspitze wie auch wegen der zum Teil schlechten athletischen Ausgangssituation bei Wechsel an den Stützpunkt ist ein professionelles Athletiktraining eine grundlegende Voraussetzung für das Erreichen olympischer Höchstleistungen. Dieses auf den einzelnen Athleten individuell abgestimmte Training wird im Optimalfall durch einen auf den Beach-Volleyballbereich spezialisierte Athletiktrainer geplant und durchgeführt. Gerade in den ersten Jahren ist dabei auf eine kontinuierliche Betreuung der Athleten im Kraft- und Athletiktraining zu achten.

Sollte es nicht möglich sein, einen allein für die Beach-Volleyballkader verantwortlichen Trainer einzustellen, so können diese Aufgaben auch von einem am OSP angestellten Athletiktrainer bzw. Honorartrainer übernommen werden.

### **Landestrainer**

Die Landestrainer sind für die vielseitige Ausbildung ihrer Kader im Sinne des langfristigen Leistungsaufbaus verantwortlich. Dazu gehört in den Sommermonaten der Aufbau von allgemeinen und speziellen Leistungsvoraussetzungen im Beach-Volleyball:

- Einbindung der Landestrainer durch die Teilnahme an allen DVV-Trainingsmaßnahmen
- Teilnahme und Mitarbeit bei den im Beach-Volleyball spezifischen Sichtungsturnieren
- Wettkampfbetreuung zum Zweck der Ausbildung bis mindestens U19
- Rekrutierung, Ausbildung und Betreuung von Kadern außerhalb der Stützpunkte bis mindestens U19

Da fast alle U19 Bundeskader gleichzeitig auch Landeskader sind, ist die Anwesenheit und Teilnahme der Landestrainer bei allen Lehrgängen und Trials im U18/U19 Bereich ausgesprochen willkommen.

### **Heim- und Honorartrainer**

Heimtrainer nehmen in der Ausbildung des Beach-Volleyballers eine wichtige Rolle ein. Zu Beginn des langfristigen Aufbaus übernehmen sie in der Funktion des Vereinstrainers häufig das tägliche Training der Talente. Mit der fortschreitenden Professionalisierung und Individualisierung der Kader im Laufe des langfristigen Leistungsaufbaus ist die Suche der Athleten nach professionellen Heimtrainern zu unterstützen.

Für zentrale Maßnahmen, die Betreuung der nationalen und internationalen Serien können Honorartrainer eingesetzt werden.

## 2.5 Sichtungssystem

### Gemeinsame Sichtung Halle-Beach

An der zentralen Sichtungswoche zur Volleyball-Jugend-Nationalmannschaft männlich (U15/U16) und weiblich (U14/U15) nehmen die Bundestrainer Nachwuchs Beach-Volleyball teil.

Während der gesamten Woche werden alle Athleten einer Vielzahl an Tests unterzogen, die für männliche und weibliche Athleten übereinstimmen sollten:

- Gesundheitscheck
- Athletiktest
- Spielformen zum Test der Spielfähigkeit im Hallenvolleyball
- Techniktest in Form eines Stationstrainings

Im Rahmen des Stationstrainings werden die Athleten durch die Bundestrainer Nachwuchs Beach-Volleyball auch auf ihre Fähigkeiten im Beach-Volleyball überprüft. Schwerpunkte sind dabei die technischen Elemente Armzug und Handgelenk sowie Kognition und Wahrnehmung zur Feststellung der Spielfähigkeit.

Im Vorfeld der Sichtung ist von den Athleten und Trainern ein kurzer Talentbogen (siehe Anhang A) zu ihren bisherigen Erfahrungen im Beach-Volleyball und zur Einschätzung der eigenen Fähigkeiten auszufüllen. Dieser Fragebogen dient dann ebenfalls zur Beurteilung der Athleten durch den beobachtenden Beach-Volleyballtrainer.

Weiterhin wird den teilnehmenden Athleten ein möglicher Karriereverlauf im Beach-Volleyball zu präsentiert.

Wichtiger Bestandteil der Talentbeurteilung ist die Teilnahme der Bundestrainer Beach-Volleyball am Nominierungsgespräch der Bundestrainer Nachwuchs Halle und den teilnehmenden Landestrainern.

Am Ende der Sichtung werden nominierten Bundeskaderathleten gemeinsam von den beteiligten Bundestrainern Halle und Beach-Volleyball benannt.

### Beach-Volleyball Sichtung

Als Beach-Volleyball spezifische Sichtung dienen die Deutschen Beach-Volleyball Meisterschaften U16 und U17 sowie der Bundespokal U17. Während beim Bundespokal vornehmlich die Athleten der Landeskader zu sehen sind, besteht bei den Deutschen Meisterschaften die Möglichkeit neue Beach-Volleyballtalente zu finden, die bisher im Landeskader keine Rolle spielten.

Im Vorfeld der von der Deutschen Volleyball Jugend (DVJ) durchgeführten Meisterschaften wird der oben angesprochene Fragebogen bei der Anmeldung durch die Spieler ausgefüllt und beim Bundespokal zusätzlich durch die Landestrainer vervollständigt.

Wichtiger Bestandteil der Talentbeurteilung sind hier die Gespräche mit den für die Athleten zuständigen Betreuern und Trainer.

Gesichtet wird hierbei nach Perspektive:

- Leistungsbereitschaft
- Körperliche Leistungsvoraussetzungen
- Aktueller Leistungsstand
- Förderbedingungen

Auch vor diesen Sichtungsturnieren wird den Athleten und deren Trainer ein kurzer Talentbogen (siehe Anhang A) zugesandt, der den vor Ort anwesenden Bundes- und Stützpunkttrainern vor dem Wettkampf vorliegen sollte.

## 2.6 Wettkampfsystem

Ein durchgängiges Nachwuchs-Wettkampfangebot ist für ein erfolgreiches Talentförderkonzept von entscheidender Bedeutung.

Tabelle 2-1: Wettkampfprogramm

| Alter | Ebene              | Feldgröße | Netzhöhe               | Titel                          | Wertung<br>(Rangliste)** |
|-------|--------------------|-----------|------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| U20   | Bis<br>Bundesebene | 8m x 8m   | 2,43m (m)<br>2,24m (w) | Deutscher<br>Meister           | Ja                       |
| U19   | Bis<br>Bundesebene | 8m x 8m   | 2,43m (m)<br>2,24m (w) | Deutscher<br>Meister           | Ja                       |
| U18   | Bis<br>Bundesebene | 8m x 8m   | 2,43m (m)<br>2,24m (w) | Deutscher<br>Meister           | Ja                       |
| U17   | Bis<br>Bundesebene | 8m x 8m   | 2,35m (m)<br>2,20m (w) | Deutscher<br>Meister           | Nein                     |
| U17   | Bis<br>Bundesebene | 8m x 8m   | 2,35m (m)<br>2,20m (w) | Sieger<br>Bundespokal<br>Beach | Nein                     |
| U16   | Bis<br>Bundesebene | 7m x 7m   | 2,24m (m)<br>2,20m (w) | Deutscher<br>Meister           | Nein                     |
| U15   | Bis<br>Bundesebene | 7m x 7m   | 2,20m (m)<br>2,15m (w) | Deutscher<br>Vereinsmeister    | Nein                     |

Die Deutsche Beach-Volleyball Meisterschaft U15 wird als Vereinswettbewerb ausgetragen, um möglichst vielen Spielern einen frühen ersten Kontakt mit dem Spielen im Sand zu ermöglichen.

Die Wettbewerbe in den Altersklassen U16/U17 sind im Zusammenhang zu sehen und dienen als Sichtungswettkämpfe für eine mögliche Karriere auf Sand.

Neben den als Sichtungswettkämpfen besitzt die Deutsche Beach-Volleyball Meisterschaft U19 eine besondere Bedeutung. Mit dem auf 4 Tage angelegten Wettkampfformat, welches immerfort an die internationalen Nachwuchshöhepunkte angepasst wird, bietet sie die Möglichkeit, die Top-athleten auf ihre ersten internationalen Höhepunkte vorzubereiten.

### 3 DVV-Nachwuchsförderstruktur

Die Nachwuchsförderstruktur orientiert sich konsequent an den Etappen des langfristigen Trainings- und Leistungsaufbaus der Nachwuchsleistungssportkonzeption 2012 des DOSB (Abbildung 4).

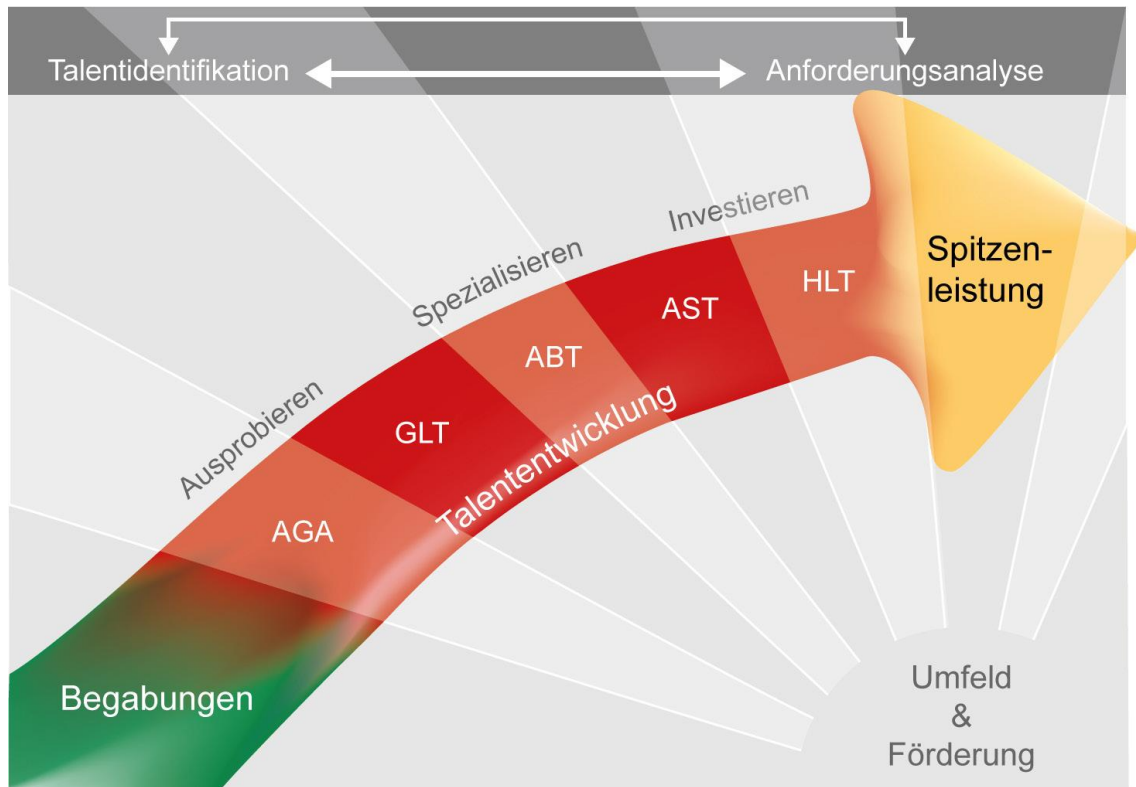


Abbildung 4: Strukturmodell des langfristigen Trainings- und Leistungsaufbaus (vgl. DOSB, 2012)

Die einzelnen Etappen sind wie folgt charakterisiert (vgl. DOSB, 2012):

- **Grundlagentraining (Erste Etappe des Nachwuchstrainings)**
  - Ausbildung grundlegender und sportartspezifischer Leistungsvoraussetzungen
  - Ausbildung einer hohen vielseitigen Belastbarkeit für künftige Trainingsanforderungen
- **Aufbautraining (Zweite Etappe des Nachwuchstrainings)**
  - Vielseitige, stärker sportartbezogene Ausbildung
  - Steigerung des Niveaus allgemeiner und spezieller Leistungsvoraussetzungen
  - Fortgesetzte Absicherung der Belastbarkeit für künftige Trainingsanforderungen
- **Anschlussstraining (Übergangsetappe vom Nachwuchs- zum Hochleistungstraining)**
  - Gliedert sich in der Regel in zwei mehrjährige Phasen:

- Ziel der ersten Phase ist der Anschluss an das nationale und internationale Leistungsniveau bei gleichzeitigem Ausbau der Grundlagen für weitere Leistungssteigerungen
- Ziel der zweiten Phase ist der Anschluss an die Leistungs- und Trainingsanforderungen der nationalen und internationalen Spitze
- Hochleistungstraining
  - Ziel- und Höhepunkt des langfristige Trainings- und Leistungsaufbaus
  - Ziel sind internationale Spitzenleistungen

### 3.1 Der langfristige Leistungsaufbau im Beach-Volleyball

Im Beach-Volleyball gelten für den langfristigen Leistungsaufbau folgende Randbedingungen:

- Der größte Teil der Beach-Volleyball Bundeskader wurde zunächst in der Halle gesichtet
- Letzter Juniorenwettkampf im Beach-Volleyball U22 EM

Damit ergibt für den langfristigen Trainings- und Leistungsaufbau im Beach-Volleyball nachfolgender Verlauf:

Tabelle 3-1: Langfristiger Trainings- und Leistungsaufbau im Beach-Volleyball

| Langfristiger Aufbau im Beach-Volleyball |  |  | Alter       |
|--|--|--|-------------|
| 8  | Hochleistungstraining – Stabilisierung             | <b>Spitzenspieler<br/>Olympiakader</b>       | Ab 30 Jahre |
| 7  | Hochleistungstraining - Perfektionierung           | <b>Spitzenspieler<br/>Olympiakader</b>       | Ab 25 Jahre |
| 6  | Hochleistungstraining – Orientierung               | <b>Perspektivspieler<br/>Perspektivkader</b> | Ab 22 Jahre |
| 5  | Beach-Volleyballspezifisches Anschlussstraining II | <b>U22-Spieler<br/>NK 1 Beach-Volleyball</b> | Ab 20 Jahre |
| 4  | Beach-Volleyballspezifisches Anschlussstraining I  | <b>U20-Spieler<br/>NK 1 Beach-Volleyball</b> | Ab 18 Jahre |
| 3  | Beach-Volleyballspezifisches Aufbautraining        | <b>U18-Spieler<br/>NK 2 Beach-Volleyball</b> | Ab 16 Jahre |
| 2  | Beach-Volleyballspezifisches Grundlagentraining    | <b>U16-Spieler<br/>NK 2 Volleyball</b>       | Ab 14 Jahre |
| 1  | Volleyballspezifisches Grundlagentraining          | <b>Landes-Kader</b>                          | Ab 11 Jahre |

Die Übergänge sind dabei von Stufe zu Stufe in Abhängigkeit von Geschlecht, aktuellen Entwicklungsstand und Trainingsalter fließend.

Wenn hier von einem Volleyballspezifischen Grundlagentraining gesprochen wird, ist hier eine Grundlagenausbildung in der Halle und im Sand gemeint.

### 3.2 Ausbildungsstruktur

Ausgehend vom langfristigen Trainings- und Leistungsaufbau ergibt sich für den Beach-Volleyball nachfolgende Ausbildungsstruktur:

Tabelle 3-2: Ausbildungsstruktur

| Ausbildungsstruktur                   |   |                                    |   |  |
|---------------------------------------|---|------------------------------------|---|--|
| 4                                     | <b>NATIONALMANNSCHAFTEN BEACH-VOLLEYBALL</b>            |                                    |   |  |
|                                       | Olympische Spiele, WM, EM                               | FIVB-World-Tour, CEV-Tour          | DBM, Techniker-Beach-Tour                               | Bundesstützpunkt Beach-Volleyball, Heimtrainer                   |
| 3                                     | <b>PERSPEKTIVKADER BEACH-VOLLEYBALL</b>                 |                                    |   |  |
|                                       | EM, Universiade   | CEV-Tour, FIVB-World-Tour          | DBM, Techniker-Beach-Tour                               | Bundesstützpunkt u. Bundesstützpunkte Nachwuchs Beach-Volleyball |
| 2                                     | <b>NACHWUCHSKADER BEACH-VOLLEYBALL</b>                  |                                    |   |  |
|                                       | <b>Juniorennationalmannschaften U22</b>                 |                                    |   | Bundesstützpunkte Nachwuchs Beach-Volleyball                     |
|                                       | U21EM, U21WM, Studenten-WM                              | FIVB 1-2 Star, CEV-Tour            | DBM, Techniker-Beach-Tour                               |  |
|                                       | <b>Juniorennationalmannschaften U20</b>                 |                                    |   |  |
|                                       | U20EM, U19WM, U19YOG                                    | FIVB 1 Star, WEVZA                 | Techniker-Beach-Tour                                    |  |
| <b>Jugendnationalmannschaften U18</b> |   |                                    | Bundesstützpunkte Nachwuchs Volleyball/Beach-Volleyball |  |
| U18EM, U19WEVZA, U18YCC               | LV-Kat. 1/2, DBM-Nachwuchs                              |                                    |   |  |
| 1                                     | <b>Kombinierte Ausbildung (Landes- und Bundeskader)</b> |                                    |   |  |
| 1b                                    | Sichtung Beach-Volleyball                               | LV-Turniere, BuPo U17, DBM U16/U17 |   | Talentförderung der LV und Vereine                               |
| 1a                                    | Gemeinsame Sichtung                                     | LV-Turniere, DBM U15/U16           |   |  |

### 3.3 Kombinierte Ausbildung

Da Beach- und Hallenspieler aus den gleichen Talentförderstrukturen heraus entwickelt werden, soll die Ausbildung der gesichteten Talente im Grundlagentraining und Anschlussstraining breit und allgemein erfolgen. Dabei soll neben einer optimalen Ausbildung im athletischen, taktisch-/technischen und mentalen Bereich auch eine Ausbildung in beiden Disziplinen der Sportart Volleyball erfolgen.

Im Sinne einer kombinierten Ausbildung sollten die Talente während der Hallensaison in der Halle und außerhalb der Wettkampfsaison der Halle im Sand ausgebildet werden. Dabei müssen Regenerationszeiten sinnvoll eingebaut und zwingend eingehalten werden. Um dies zu ermöglichen, muss im Wettkampfkalendar eine Schwerpunktsetzung erfolgen, durch die eindeutig zwischen einer Hallen- und Beach-Volleyballsaison unterschieden wird.



Dies gilt für alle Bundeskader bis zum Zeitpunkt der finalen Entscheidung des Athleten für die Priorisierung für Hallen- oder Beach-Volleyball. Diese Entscheidung soll zu Beginn des dritten Ausbildungsjahres nach der gemeinsamen Sichtung im gemeinsamen Dialog mit Spielern und Trainern erfolgen.

### **Kombinierte Ausbildung in den Vereinen**

Um auch Hallenvereinen einen möglichst hohen Anreiz zu schaffen mit ihren Athleten in den Sand zu gehen, wurde die Deutsche Beach-Volleyball Meisterschaft U15 eingeführt, wo Athleten sowohl im gewohnten 4 gegen 4 wie in der Halle, als auch im wie Beach-Volleyball üblichen 2 gegen 2 antreten.

Für die Vereine ergeben sich die folgenden strukturellen Anforderungen, um die die Ausübung des Beach-Volleyball Spielens aktiv fördern:

- Bereitstellung und Errichtung von Beach-Volleyball Courts
- Organisation eines regelmäßig betreuten Spielens und Trainieren vor allem in den Sommermonaten
- Betreuung der Jugendlichen auf der landeseigenen Jugend/Seniorenserie
- Ausrichtung von Turnieren der landeseigenen Jugend/Seniorenserie
- Vereine müssen Beach-Volleyball als Ausbildungsmittel für den Hallenvolleyball im Sommer nutzen

### **Kombinierte Ausbildung in den Landesverbänden**

Die LV sollten eine Förderkonzeption erstellen, in dem alle Landeskaderathleten ganz im Sinne des vielseitigen Leistungsaufbaus auch im Beach-Volleyball ausgebildet werden.

Die LV sollten eine leistungsgerechte Struktur entwickeln:

- Für Sichtung, Talentauswahl, Team Building, Trainingsmaßnahmen
- Für eine Turnierbegleitung
- Sorge tragen für einen leistungsgerechten bzw. altersgerechten Teampartner für die Wettkampfsaison
- Sorge tragen für eine leistungsgerechte Trainingsgruppe mit der täglich am Heimatort trainiert werden kann
- eine leistungsgerechte LV-Serie mit DVV-Wertung in der Region installieren, die es auch den schulpflichtigen Athleten ermöglicht, ausreichend Spielpraxis zu sammeln
- Aufbau von Strukturen zur Entwicklung der Vereinsebene, z.B. Durchführung von Quattro Beach-Volleyballturnieren

Gerade im Bereich Beach-Volleyball liegt aber auch die Chance der kleineren Landesverbände mit weniger hochklassigen Vereins- und Wettkampfstrukturen innerhalb ihres Kompetenzbereichs.

## Kombinierte Ausbildung nach der gemeinsamen Sichtung

Trotz der hohen Dichte der internationalen Nachwuchsmeisterschaften im Hallenvolleyball ist auch in den ersten beiden Jahren nach der gemeinsamen Sichtung eine Ausbildung aller Bundeskaderathleten auf Sand zwingend erforderlich. Dafür muss in Abhängigkeit des internationalen Turnierkalenders der CEV und in Abstimmung mit der DVJ der nationale Turnierkalender so angepasst werden, dass ein mindestens 6-wöchiger Zeitraum entsteht, in dem Beach-Volleyball Training und Wettkämpfe möglich sind. Erschwerend für die Planung kommt hinzu, dass im Hallenbereich Doppeljahrgänge gesichtet, die sich zwischen dem männlichen und weiblichen Bereich sogar noch unterscheiden, während im Beach-Volleyball mit Einzeljahrgängen gearbeitet wird, die sich zwischen den Geschlechtern nicht unterscheiden.

Abbildung 5 und Abbildung 6 geben einen Überblick für die möglichen Zeitfenster im männlichen und weiblichen Bereich auf Grund der zur Zeit gültigen internationalen Wettkampfkalender für den Hallen- und Beach-Volleyball Bereich.

| Jahr                           | 2021                |                     |      |          |                  |       |       |        |        |                     |      |      | U15/U16 |  |  |  |          |  |  |  |  |
|--------------------------------|---------------------|---------------------|------|----------|------------------|-------|-------|--------|--------|---------------------|------|------|---------|--|--|--|----------|--|--|--|--|
|                                | Jan.                | Feb.                | März | April    | May              | Juni  | Juli  | Aug.   | Sep.   | Okt.                | Nov. | Dez. |         |  |  |  |          |  |  |  |  |
| Kombinierte Ausbildung (Halle) | WEVZA<br>Pause      | Liga/Landesverbände |      | U16 EM-Q | Verein/LV        | Pause | Beach | U16 EM | Urlaub | Liga/Landesverbände |      |      |         |  |  |  |          |  |  |  |  |
| Kombinierte Ausbildung (Beach) | Liga/Landesverbände |                     |      | Liga/LV  | Verein/LV        | Pause | Beach |        | Urlaub | Liga/Landesverbände |      |      |         |  |  |  |          |  |  |  |  |
| Nationale Wettkämpfe           |                     |                     |      |          | DM U16<br>DM U18 |       |       |        |        |                     |      |      |         |  |  |  | BuPo N/S |  |  |  |  |

| Jahr                           | 2022                |                     |      |          |                            |       |       |        |        |                     |      |      | U16/17 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------|---------------------|---------------------|------|----------|----------------------------|-------|-------|--------|--------|---------------------|------|------|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                                | Jan.                | Feb.                | März | April    | May                        | Juni  | Juli  | Aug.   | Sep.   | Okt.                | Nov. | Dez. |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kombinierte Ausbildung (Halle) | WEVZA<br>Pause      | Liga/Landesverbände |      | U17 EM-Q | Verein/LV                  | Pause | Beach | U17 EM | Urlaub | Liga/Landesverbände |      |      |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kombinierte Ausbildung (Beach) | Liga/Landesverbände |                     |      | Liga/LV  | Verein/LV                  | Pause | Beach |        | Urlaub | Liga/Landesverbände |      |      |        |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nationale Wettkämpfe           |                     |                     |      |          | DM U18<br>DM U20<br>BuPo-H |       |       |        |        |                     |      |      |        |  |  |  |  |  |  |  |  |

| Jahr                           | 2023                      |      |       |       |                            |        |              |                   |       |        |      |      | U17/U18 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------|---------------------------|------|-------|-------|----------------------------|--------|--------------|-------------------|-------|--------|------|------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                                | Jan.                      | Feb. | März  | April | May                        | Juni   | Juli         | Aug.              | Sep.  | Okt.   | Nov. | Dez. |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kombinierte Ausbildung (Halle) | Liga/Landesverbände       |      |       |       | Verein/LV                  | Urlaub | WEVZA<br>EOF | U18WM             |       |        |      |      |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kombinierte Ausbildung (Beach) | Liga/Landesverbände/Beach |      | Pause | Beach | Verein/LV                  | Pause  | Beach        | U18 EM<br>U18 YCC | Beach | Urlaub |      |      |         |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nationale Wettkämpfe           |                           |      |       |       | DM U18<br>DM U20<br>BuPo-H |        |              |                   |       |        |      |      |         |  |  |  |  |  |  |  |  |

Abbildung 5: kombinierte Ausbildung im weiblichen Bereich

| Jahr                           | 2021                |                     |      |          |                  |       | U16/17                       |         |        |                     |          |      |
|--------------------------------|---------------------|---------------------|------|----------|------------------|-------|------------------------------|---------|--------|---------------------|----------|------|
| Monat                          | Jan.                | Feb.                | März | April    | Mai              | Juni  | Juli                         | Aug.    | Sep.   | Okt.                | Nov.     | Dez. |
| Kombinierte Ausbildung (Halle) | WEVZA<br>Pause      | Liga/Landesverbände |      | U17 EM-Q | Verein/LV        | Pause | Beach                        | U17 EM  | Urlaub | Liga/Landesverbände |          |      |
| Kombinierte Ausbildung (Beach) | Liga/Landesverbände |                     |      | Liga/LV  | Verein/LV        | Pause | Beach                        |         | Urlaub | Liga/Landesverbände |          |      |
| Nationale Wettkämpfe           |                     |                     |      |          | DM U16<br>DM U18 |       | BuPo-B<br>DBM U16<br>DBM U17 | DBM U18 |        |                     | BuPo N/S |      |

| Jahr                           | 2022                |                     |      |          |                            |       | U17/U18                      |                    |        |                     |      |      |
|--------------------------------|---------------------|---------------------|------|----------|----------------------------|-------|------------------------------|--------------------|--------|---------------------|------|------|
| Monat                          | Jan.                | Feb.                | März | April    | Mai                        | Juni  | Juli                         | Aug.               | Sep.   | Okt.                | Nov. | Dez. |
| Kombinierte Ausbildung (Halle) | WEVZA<br>Pause      | Liga/Landesverbände |      | U18 EM-Q | Verein/LV                  | Pause | Beach                        | U18 EM             | Urlaub | Liga/Landesverbände |      |      |
| Kombinierte Ausbildung (Beach) | Liga/Landesverbände |                     |      | Liga/LV  | Verein/LV                  | Pause | Beach                        | U18 EM             | Urlaub | Liga/Landesverbände |      |      |
| Nationale Wettkämpfe           |                     |                     |      |          | DM U18<br>DM U20<br>BuPo-H |       | BuPo-B<br>DBM U16<br>DBM U17 | DBM U18<br>DBM U19 |        |                     |      |      |

| Jahr                           | 2023                      |      |       |       |                            |        | U18/U19      |                               |       |        |      |      |
|--------------------------------|---------------------------|------|-------|-------|----------------------------|--------|--------------|-------------------------------|-------|--------|------|------|
| Monat                          | Jan.                      | Feb. | März  | April | Mai                        | Juni   | Juli         | Aug.                          | Sep.  | Okt.   | Nov. | Dez. |
| Kombinierte Ausbildung (Halle) | Liga/Landesverbände       |      |       |       | Verein/LV                  | Urlaub | WEVZA<br>EOF | U18WM                         |       |        |      |      |
| Kombinierte Ausbildung (Beach) | Liga/Landesverbände/Beach |      | Pause | Beach | Verein/LV                  | Pause  | Beach        | U18 EM<br>U18 YCC             | Beach | Urlaub |      |      |
| Nationale Wettkämpfe           |                           |      |       |       | DM U18<br>DM U20<br>BuPo-H |        |              | DBM U18<br>DBM U19<br>DBM U20 |       |        |      |      |

Abbildung 6: kombinierte Ausbildung im männlichen Bereich

## Empfehlungen und Anforderungen für die jeweilige Altersklasse

14 Jahre = U15

- Teilnahme an:
  - Landesjugendserie, Landesserien
  - Landesmeisterschaft U15, Deutsche Vereinsmeisterschaft Beach-Volleyball U15
  - Landesmeisterschaft U16, Deutsche Meisterschaft U16

15 Jahre = U16

- Teilnahme an 6 bis 8 Turnierwochenenden inklusive der Maximierung der Spielpraxis durch Doppel- und Mehrfachmeldungen:
  - Landesjugendserie
  - Landesserien (2-4 Turniere der Landeskategorie I und/oder II, mit DVV Ranglistenwertung)
  - Landesmeisterschaft U16, Deutsche Meisterschaft U16, Landesmeisterschaft U17, Deutsche Meisterschaft U17

16 Jahre = U17

- Teilnahme an 8 bis 10 Turnierwochenenden inklusive der Maximierung der Spielpraxis durch Doppel- und Mehrfachmeldungen:
  - Landesmeisterschaft U17, Bundespokal Beach, Deutsche Beach-Volleyball Meisterschaft U17 (DBM U17), Deutsche Beach-Volleyball Meisterschaft U18 (DBM U18)
  - Landesserien (4-6 Turniere der Landeskategorie I und/oder II, mit DVV Ranglistenwertung)

### 3.4 U18 Bereich

Der Nachwuchskader U18 wird vom Spitzenfachverband DVV berufen und installiert. Die einsetzende Bundesförderung überschneidet sich damit mit den Förderstrukturen auf Landesverbandsebene (D3-D4).

Basis der Talenterfassung auf DVV-Ebene sind die Talentsichtungs- und -untersuchungsergebnisse, die von den DVV Bundestrainern Nachwuchs in enger Kooperation mit den Landesverbandstrainern ermittelt werden (Trainer Meeting bei den Sichtungsturnieren und den Trials, bei den Deutschen Beach-Volleyball Meisterschaften, auf Trainingsmaßnahmen und der Landestrainerkonferenz).

#### Nationale Ziele

Die Turniere der DVV Serie und der Landesverbandsturniere mit DVV Ranglistenwertung besitzen einen hohen Ausbildungscharakter bzw. hohen Ausbildungswert für diesen Kaderbereich und stehen im Turnierplan der Top Nachwuchskader an erster Priorität.

Gerade vor der ersten Teilnahme an einem der beiden internationalen Zielwettkämpfe ist die DBM U19 mit ihrem internationalen Turnierformat als geeignetes Vorbereitungsturnier anzusehen.

#### Internationale Ziele

Die internationalen Zielwettkämpfe sind:

- U18 Europameisterschaft
- 1. Runde Qualifikation für die Olympischen Jugendspiele (alle 4 Jahre)

Diese Turniere besitzen vornehmlich Ausbildungscharakter. Da die nur alle 4 Jahre stattfindenden Olympischen Jugendspiele einen besonders hohen Stellenwert besitzen, genießen die Qualifikationsturniere einen hohen Stellenwert.

#### Empfehlungen und Anforderungen für die jeweilige Altersklasse

U18 Nachwuchskader 2 (17 Jahre = U18)

- Teilnahme an 10 bis 12 Turnierwochenenden inklusive der Maximierung der Spielpraxis durch Doppel- und Mehrfachmeldungen und der Schwerpunktsetzung auf nationale und internationale Beach-Höhepunkte in Absprache mit dem zuständigen Bundestrainer:
  - Deutsche Beach-Volleyball Meisterschaft U18, U19 (DBM U18, U19)
  - Höchste Landeskategorie, ausschließlich mit DVV Ranglistenwertung
  - Ausnutzung der Landesverband Wild Card für Qualifikationsturniere DVV-Serie

### 3.5 U19/U20 Bereich

Der Nachwuchskader 1 U19/U20 umfasst die Athleten des Verbands mit der höchsten Erfolgsperspektive. Dabei sind bei der Berufung zwei grundlegende Aspekte zu berücksichtigen:

- Weiterführung und durch den DVV individuell zu installierende Maßnahmen für Athleten, die durch ihre sportliche Leistungsfähigkeit, ihre konstitutionellen Voraussetzungen und durch ihr spezielles sportliches Umfeld perspektivisch das Erreichen des Top-Niveaus innerhalb des Erwachsenen-Sportbereichs erwarten lassen

- Priorität der Jahresplanung hat die Vorbereitung auf die internationalen Zielwettkämpfe für den Nachwuchsbereich

Aus diesen Gründen stellt der Wechsel von Top-Talenten an einen der ausgewiesenen DVV-Nachwuchsstützpunkte – spätestens im U19 Bereich – eine zentrale Forderung innerhalb der DVV Nachwuchskonzeption Beach-Volleyball 2021-2024 dar.

Dabei muss im Laufe dieses Bereiches der Zugehörigkeit zum Nachwuchskader 1 bei den Athleten das Bewusstsein geweckt werden, dass nur eine langfristig durchdachte und mit allen Beteiligten abgestimmte Karriereplanung die Basis für eine Spitzensportentwicklung sein kann.

### **Nationale Ziele**

Die Turniere der DVV Serie und der höchsten Landeskategorie haben für den U19/20-Kader nach wie vor erste Priorität. Durch die Gewöhnung an das athletischere, schnellere und technisch versiertere Spiel der zumeist älteren Gegner und in der Atmosphäre professionell organisierten Turniere werden die Athleten bestmöglich gefördert.

### **Internationale Ziele**

Die internationalen Zielwettkämpfe sind:

- U19 Weltmeisterschaft
- Qualifikation für die Olympischen Jugendspiele (alle 4 Jahre)
- U19 Olympische Jugendspiele (alle 4 Jahre)
- U20 Europameisterschaft

Alle diese Turniere haben einen hohen Ausbildungscharakter. Da die nur alle 4 Jahre stattfindenden Olympischen Jugendspiele einen besonders hohen Stellenwert besitzen, genießen die Qualifikationsturniere einen hohen Stellenwert.

### **Empfehlungen und Anforderungen für die jeweilige Altersklasse**

U19 Nachwuchskader 2 (18 Jahre = U19)

- Teilnahme an 10 bis 12 Turnierwochenenden inklusive der Maximierung der Spielpraxis durch Doppel- und Mehrfachmeldungen und der Schwerpunktsetzung auf nationale und internationale Beach-Höhepunkte in Absprache mit dem zuständigen Bundestrainer: Teilnahme an bis zu 16 Turnieren:
  - Deutsche Beach-Volleyball Meisterschaft U19, U20 (DBM U19, U20)
  - Höchste Landeskategorie, ausschließlich mit DVV Ranglistenwertung
  - Techniker Beach Tour Qualifikation

U20 Nachwuchskader 1 (19 Jahre)

- Teilnahme an 12 bis 14 Turnierwochenenden inklusive der Maximierung der Spielpraxis durch Doppel- und Mehrfachmeldungen und der Schwerpunktsetzung auf nationale und internationale Beach-Höhepunkte in Absprache mit dem zuständigen Bundestrainer: Teilnahme an bis zu 16 Turnieren:
  - Höchste Landeskategorie, ausschließlich mit DVV Ranglistenwertung
  - Techniker Beach Tour, Deutsche Beach-Volleyball Meisterschaft (DBM)

### 3.6 U21/U22 Bereich

Der Anschlusskader umfasst die Athleten U22 des Verbands mit der höchsten Erfolgsperspektive und dem unbedingten Willen zur Erreichung des internationalen Topniveaus. Dazu gehört:

- Klare Ausrichtung des sportlichen Umfelds in Richtung Hochleistungstraining
- Bereitschaft zu einer (semi-)professionellen Karriere (Sportprofi auf Zeit)
- Klarheit einer parallel verzögerten Laufbahn „Sport-Ausbildung-Beruf“
- Notwendigkeit von individuell gesteuerten, auf den jeweiligen Athleten ausgerichteten Regelungen hinsichtlich sportlicher und beruflicher Karriereplanung

Um möglichst vielen Perspektivkader Athleten die entsprechende Ausrichtung zu ermöglichen, wird eine ausreichende Anzahl von Plätzen in der Sportfördergruppe der Bundeswehr an diesen Kaderbereich vergeben.

#### Nationale Ziele

Die Turniere der DVV Serie haben für die U21/U22-Kader den höchsten sportlichen Wert. Hier wird von Ihnen neben der erfolgreichen Teilnahme auch ein professionelles und vorbildhaftes Verhalten erwartet, da sie in bei Abwesenheit der Olympiakader die Nationalmannschaften des DVV repräsentieren und somit für das Gelingen der gesamten nationalen Serie eine maßgebliche Rolle spielen. Topathleten ihres Jahrganges sollten sich hier erstmals für die Teilnahme an den Deutschen Beach-Volleyballmeisterschaften qualifizieren.

#### Internationale Ziele

Die internationalen Zielwettkämpfe sind:

- U21 Weltmeisterschaft
- U22 Europameisterschaft

In der Vergangenheit hat sich immer wieder gezeigt, dass Athleten die im Rahmen der U21WM das Halbfinale erreichen oder die bei der U22EM eine Medaille erringen, in den kommenden Jahren in der FIVB World Tour Fuß fassen konnten. Daher hat im Jahr der Teilnahme dieser Wettkampf absolute Priorität für die in Frage kommenden Athleten sowohl in der Turnierplanung als auch in der athletischen Periodisierung.

Neben den internationalen Zielwettkämpfen sollten die Athleten nun auch Erfahrung auf den internationalen Serien der CEV und FIVB sammeln.

Für die Studenten im U21/U22 Bereich besteht zusätzlich die Möglichkeit an den jährlich stattfindenden EUC-Studenteneuropameisterschaften oder an den zweijährlich stattfindenden WUC-Studentenweltmeisterschaften teilzunehmen.

### Empfehlungen und Anforderungen für die jeweilige Altersklasse

U21 Nachwuchskader 1 (20 Jahre)

- Teilnahme an 12 bis 14 Turnierwochenenden inklusive der Maximierung der Spielpraxis durch Doppel- und Mehrfachmeldungen und der Schwerpunktsetzung auf nationale und internationale Beach-Höhepunkte in Absprache mit dem zuständigen Bundestrainer: Teilnahme an bis zu 16 Turnieren:

- Höchste Landeskategorie, ausschließlich mit DVV Ranglistenwertung
- Techniker Beach Tour, Deutsche Beach-Volleyball Meisterschaft (DBM)
- EUC-Studenteneuropameisterschaften
- Internationale Turnierserien: CEV und FIVB 1-Star

#### U22 Perspektivkader (21 Jahre)

- Teilnahme an 14 bis 16 Turnierwochenenden inklusive der Maximierung der Spielpraxis durch Doppel- und Mehrfachmeldungen und der Schwerpunktsetzung auf nationale und internationale Beach-Höhepunkte in Absprache mit dem zuständigen Bundestrainer: Teilnahme an bis zu 16 Turnieren:
  - Techniker Beach Tour, Deutsche Beach-Volleyball Meisterschaft (DBM)
  - WUC-Studentenweltmeisterschaften
  - Internationale Turnierserien der CEV und FIVB 2-Star

### 3.7 Nominierungskriterien

Grundsätzlich sollten nur die perspektivreichsten Athleten nominiert werden, die den Willen besitzen, in der Sportart Beach-Volleyball das für den Athleten maximal mögliche zu erreichen. Dazu gehört die Bereitschaft, im Rahmen seiner Möglichkeiten einen hohen Grad an Eigenorganisation, stabilen Trainings- und Wettkampfinteresses und sportgerechter Lebensweise zu entwickeln.

Um für einen Beach-Volleyball Kader nominiert zu werden, müssen folgende Voraussetzungen zu jeder Zeit erfüllt sein:

- Unterzeichnung der Kadervereinbarung gemäß NADA Code 2015 (siehe Anlage B)
- Unterzeichnung der Kadervereinbarung des DVV (siehe Anlage C)
- Durchführung der jährlichen allgemeinen Gesundheitsuntersuchungen

Des Weiteren gelten für die einzelnen Kaderbereiche zusätzlich weitere Kriterien:

- Ab U18 Nachwuchskader 2
  - Nachweis eines gezielten und regelmäßigen Krafttrainings
  - In Absprache mit dem zuständigen Bundestrainer die Wahl eines geeigneten Partners
- Ab U19 Nachwuchskader 1
  - Akzentuierung auf Beach-Volleyball, insbesondere muss vor der nationalen Beach-Wettkampfsaison eine Vorbereitungsphase im Sand eingelegt werden
  - Ein für den Leistungssport optimierter Lebensmittelpunkt, vorzugsweise am oder in der Nähe eines Bundesstützpunktes Beach-Volleyball
  - Teilnahme an der für Volleyball- und Beach-Volleyballer verpflichtenden Trainingsdatendokumentation
- Ab U21 Nachwuchskader 1
  - Teilnahme an den internationalen Turnierserien der CEV und FIVB

## 4 DVV-Nachwuchstrainingskonzeption

Die DVV-Nachwuchstrainingskonzeption orientiert sich an den Leipziger Positionen zum Nachwuchsleistungssport 2013 (vgl. o.A., 2006), insbesondere gilt:

- Nachwuchstraining ist systematisches und planmäßig geführtes Voraussetzungstraining für künftige Spitzenleistungen.
- Das Hauptproblem im langfristigen Leistungsaufbau vieler Sportarten besteht darin, die größer werdenden Differenzen zwischen den Einstiegsleistungen bei Trainingsbeginn und den späteren Finalleistungen im Spitzenbereich zu bewältigen.
- Die Sicherung und fortschreitende Verbesserung der Belastbarkeit, insbesondere des Stütz- und Bewegungssystems, ist – ebenso wie die Stärkung des Systems der Infektabwehr – elementare Voraussetzung sportlicher Leistungsentwicklung.
- Schwerpunktaufgabe im Nachwuchsbereich der Sportspiele ist die Ausbildung der individuellen technisch-taktischen Leistungsfähigkeit.

### 4.1 Grundlagen des Nachwuchstrainings

Nachwuchstraining unterscheidet sich grundsätzlich vom Hochleistungstraining. Es hat perspektivischen Charakter. In seinem Verlauf werden Leistungsvoraussetzungen für die weitere sportliche Entwicklung akzentuiert und Voraussetzungen für die weitere Erhöhung der Trainingsanforderungen und der Belastbarkeit geschaffen. Vordergründiges Ziel des Nachwuchstrainings ist es nicht, die mögliche sportliche Höchstleistung in der jeweiligen Altersklasse zu erreichen. Entscheidend ist die Erfüllung der inhaltlichen Aufgaben jeder Trainingsetappe.

### Pädagogische Prinzipien des Nachwuchstrainings

Bei den für das Nachwuchstraining relevanten Trainingsprinzipien muss zwischen den pädagogischen und trainingsmethodischen Prinzipien unterschieden werden. Aus pädagogischer Sicht sind dies:

- Das Prinzip der Förderung umfassender Persönlichkeitsentwicklung
  - Förderung von zunehmender Selbstverantwortlichkeit und Eigeninitiative
  - Förderung von Selbstbewusstsein, Motivation und Leistungswillen
  - Erziehung zur Fairness und Toleranz
- Das Prinzip der Gesundheitserhaltung und Gesundheitssicherung

### Trainingsmethodische Prinzipien des Nachwuchstrainings

Der langfristige Trainings- und Leistungsaufbau ist ein zielgerichteter Prozess zur Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit und der Leistungsbereitschaft von Beginn des leistungssportlichen Trainings bis zum Erreichen sportlicher Spitzenleistungen. Er wird als einheitlicher, in sich geschlossener Prozess in inhaltlich akzentuierten und systematisch aufeinander aufbauenden Trainingsetappen konzipiert und realisiert. Dabei können aus der Praxis heraus folgende Trainingsprinzipien formuliert werden:



- Prinzip des individuellen Leistungsaufbaus
- Prinzip des entwicklungsgemäßen Trainings
- Prinzip des langfristigen Leistungsaufbaus
  - vielseitige Grundlagenausbildung
  - rechtzeitige und zunehmende Spezialisierung
  - ansteigenden Trainingsbelastungen

## 4.2 Spielleistung im Beach-Volleyball

Die Spielleistung im Beach-Volleyball wird auf jedem Leistungsniveau bestimmt durch folgende Komponenten:

- Handlungshöhe
- Kondition & Konstitution
- Wahrnehmung & koordinative Anforderungen
- Technik & Taktik
- Mentale und psychische Eigenschaften (Persönlichkeit)

Je nach Leistungsniveau wird sich dabei eine unterschiedliche Gewichtung einstellen. Für den Hochleistungsbereich ergibt sich:

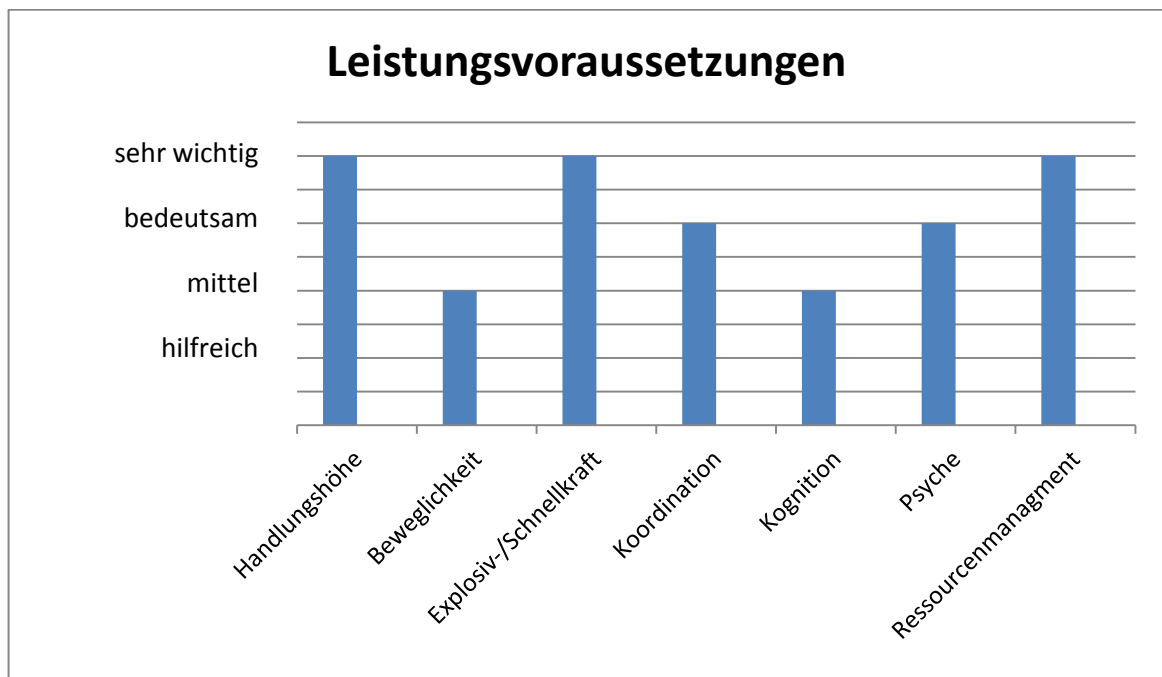


Abbildung 7: Leistungsvoraussetzungen im Beach-Volleyball (modifiziert nach (vgl. VOIGT, 2008))

### Handlungshöhe

Auch wenn es sich hier um eine Vielzahl von eher weichen Kriterien handelt, kennen wir die für die Erreichung des internationalen Topniveaus notwendigen Handlungshöhen aus den aktuellen Weltstandanalysen:

- Frauen
  - Handlungshöhe Blocker: 285-295cm
  - Handlungshöhe Angriff: 295-305cm
- Männer
  - Handlungshöhe Blocker: 315-325cm
  - Handlungshöhe Angriff: 320-330cm

Auch wenn mittels Sprunghöhe Defizite in der Körpergröße ausgeglichen werden können, ergeben sich für die Blockspieler folgende Größenvoraussetzungen

- Größe Blockspieler Frauen > 185cm
- Größe Blockspieler Männer > 200cm

### Konditionelle Voraussetzungen

Im Rahmen der seit vielen Jahren bestehenden Leistungsdiagnostiken gibt es ebenfalls Kennwerte im Bereich der Explosiv- und Schnellkraft (siehe Tabelle 3 und Tabelle 4).

Tabelle 3: Kaderreferenzwerte im Olympiazyklus 2013-2016 für weibliche Kaderathleten

| Alter |      | Sprung          |            |            |                           |                               |                |                   | Schnelligkeit                      |                            |                          |                                |                                  |                                   |
|-------|------|-----------------|------------|------------|---------------------------|-------------------------------|----------------|-------------------|------------------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
|       |      | Squat Jump [cm] | CMJoA [cm] | CMJmA [cm] | Differenz [CMJoA / CMJmA] | Angriffschlag mit Anlauf [cm] | Drop Jump [cm] | Kontaktzeit [sek] | Reaktivitätsindex [DJ/Kontaktzeit] | Angriffschlag im Sand [cm] | Blocksprung im Sand [cm] | Antrittsschnelligkeit 5m [sek] | Zyklische Schnelligkeit 5m [sek] | Zyklische Schnelligkeit 15m [sek] |
| U19   | Max. | 184,9           | 78,8       | 23,1       | 29%                       | 40,3                          | 42,7           | 48,0              | 26%                                | 52,7                       | 37,9                     | 0,434                          | 201,74                           | 43,7                              |
|       | Med. | 176,9           | 66,8       | 21,3       | 25%                       | 30,5                          | 33,0           | 38,5              | 13%                                | 44,2                       | 26,2                     | 0,211                          | 130,00                           | 33,1                              |
|       | n=39 | Min.            | 167,8      | 58,4       | 19,9                      | 20%                           | 20,1           | 26,8              | 30,7                               | 4%                         | 34,7                     | 9,7                            | 0,166                            | 43,30                             |
| U21   | Max. | 186,2           | 83,7       | 24,5       | 31%                       | 42,8                          | 43,7           | 48,0              | 22%                                | 53,0                       | 36,3                     | 0,525                          | 212,90                           | 39,7                              |
|       | Med. | 178,2           | 69,4       | 21,8       | 26%                       | 31,5                          | 35,0           | 39,3              | 12%                                | 43,5                       | 29,5                     | 0,217                          | 148,43                           | 30,8                              |
|       | n=31 | Min.            | 168,3      | 60,7       | 19,5                      | 18%                           | 24,7           | 25,3              | 29,3                               | 5%                         | 34,0                     | 18,4                           | 0,153                            | 47,55                             |
| U22   | Max. | 186,5           | 88,1       | 25,6       | 31%                       | 41,8                          | 42,0           | 49,0              | 17%                                | 54,0                       | 39,7                     | 0,500                          | 226,75                           | 39,0                              |
|       | Med. | 180,2           | 72,0       | 22,1       | 23%                       | 35,3                          | 35,9           | 40,5              | 10%                                | 46,0                       | 31,1                     | 0,225                          | 155,90                           | 34,0                              |
|       | n=28 | Min.            | 173,2      | 60,6       | 20,0                      | 18%                           | 28,9           | 28,7              | 31,0                               | 1%                         | 36,3                     | 23,0                           | 0,152                            | 50,20                             |
| Sen   | Max. | 187,6           | 84,5       | 24,6       | 31%                       | 39,8                          | 43,7           | 49,0              | 17%                                | 55,0                       | 37,0                     | 0,484                          | 192,71                           | 47,3                              |
|       | Med. | 180,1           | 71,7       | 22,1       | 25%                       | 33,2                          | 35,2           | 39,7              | 9%                                 | 43,4                       | 27,7                     | 0,233                          | 129,10                           | 39,4                              |
|       | n=45 | Min.            | 175,0      | 65,2       | 20,7                      | 21%                           | 26,1           | 30,0              | 31,3                               | -2%                        | 32,0                     | 20,7                           | 0,176                            | 59,30                             |

Im männlichen Bereich ergeben sich folgende Referenzwerte:

Tabelle 4: Kaderreferenzwerte im Olympiazyklus 2013-2016 für männliche Kaderathleten

| Alter | Sprung          |            |            |                           |                               |                |                   |                                    |                            |                          |                                | Schnelligkeit                    |                                   |      |
|-------|-----------------|------------|------------|---------------------------|-------------------------------|----------------|-------------------|------------------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|------|
|       | Squat Jump [cm] | CMJoA [cm] | CMJmA [cm] | Differenz [CMJoA / CMJmA] | Angriffschlag mit Anlauf [cm] | Drop Jump [cm] | Kontaktzeit [sek] | Reaktivitätsindex [DJ/Kontaktzeit] | Angriffschlag im Sand [cm] | Blocksprung im Sand [cm] | Antrittsschnelligkeit 5m [sek] | Zyklische Schnelligkeit 5m [sek] | Zyklische Schnelligkeit 15m [sek] |      |
| U19   | Max.            | 46,3       | 51,7       | 58,7                      | 27%                           | 64,0           | 41,0              | 0,263                              | 221,62                     | 55,3                     | 45,7                           | 1,36                             | 1,05                              | 2,84 |
|       | Med.            | 35,4       | 41,1       | 48,8                      | 16%                           | 56,1           | 30,1              | 0,204                              | 151,43                     | 46,9                     | 39,1                           | 1,14                             | 0,91                              | 2,58 |
|       | n=42            | Min.       | 22,1       | 25,4                      | 29,2                          | 8%             | 44,0              | 19,7                               | 0,176                      | 111,68                   | 41,3                           | 33,7                             | 1,03                              | 0,81 |
| U21   | Max.            | 52,3       | 58,0       | 70,0                      | 25%                           | 77,0           | 44,7              | 0,574                              | 259,24                     | 60,3                     | 46,3                           | 1,25                             | 0,97                              | 2,70 |
|       | Med.            | 44,3       | 46,8       | 54,7                      | 14%                           | 61,0           | 32,4              | 0,203                              | 169,86                     | 48,8                     | 41,2                           | 1,12                             | 0,90                              | 2,50 |
|       | n=39            | Min.       | 39,4       | 34,0                      | 44,7                          | 6%             | 46,0              | 18,7                               | 0,157                      | 52,37                    | 34,3                           | 28,0                             | 1,02                              | 0,80 |
| U22   | Max.            | 55,0       | 61,0       | 68,0                      | 21%                           | 78,0           | 56,0              | 0,592                              | 323,70                     | 62,0                     | 49,7                           | 1,23                             | 0,95                              | 2,66 |
|       | Med.            | 45,1       | 50,5       | 57,0                      | 13%                           | 64,9           | 38,1              | 0,215                              | 194,86                     | 51,8                     | 41,0                           | 1,09                             | 0,87                              | 2,44 |
|       | n=33            | Min.       | 38,0       | 42,7                      | 45,3                          | 7%             | 49,3              | 22,7                               | 0,165                      | 64,77                    | 42,0                           | 30,3                             | 1,00                              | 0,80 |
| Sen   | Max.            | 47,7       | 58,0       | 70,0                      | 19%                           | 83,0           | 51,3              | 0,551                              | 277,30                     | 51,7                     | 40,3                           | 1,22                             | 0,96                              | 2,67 |
|       | Med.            | 42,5       | 47,1       | 55,1                      | 13%                           | 63,8           | 34,4              | 0,225                              | 175,82                     | 44,7                     | 33,5                           | 1,14                             | 0,88                              | 2,47 |
|       | n=37            | Min.       | 34,7       | 37,9                      | 42,0                          | 7%             | 53,7              | 23,8                               | 0,151                      | 53,97                    | 40,3                           | 25,7                             | 1,05                              | 0,85 |

### 4.3 Talentfindung (Mallick & Lichtenauer, 2013, S. 70-80)

Aus den Leistungsvoraussetzungen ergeben sich eine Reihe von Talentkriterien. Folgende sechs Kriterien sind bei der Talentfindung besonders zu beachten. Die weiteren Einflussgrößen psychische Faktoren wie Stressresistenz oder Frustrationstoleranz, kognitive Fähigkeiten wie analytisches und taktisches Vermögen, soziale Faktoren wie Integrations- und Kooperationsfähigkeit, physische Merkmale wie statische und dynamische Kraft sind jedoch bei der Talentfindung nicht von entscheidender Bedeutung und später weitgehend steuerbar.

#### Anthropometrische Voraussetzungen

Die Körpergröße ist das am schnellsten sichtbare Kriterium und ermöglicht eine erste Auswahl. Bei der Beurteilung der Größe ist jedoch nicht die momentane, sondern die finale Körperhöhe (FKH) von entscheidender Bedeutung. Deswegen muss den retardierten Kindern, also den Spätentwicklern, besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Kenntnisse über die Größe der Eltern, Großeltern (F2-Generation) und Geschwister können hier sehr hilfreich sein. Als Beobachtungshilfen können dienen:

- lange Arme (Armspannweite länger als Körperhöhe – Testkriterium)
- große Hände und Füße (breitgefächert, knöchern)
- unproportionierte Körpersegmente, lange Unter-, kurze Oberschenkel (sieht man beim Sitzen aller Kinder auf der Bank)
- dünne Beine mit nuss- oder knotenartigen Kniegelenken
- dünne Arme mit stark hervortretenden Ellenknochen handwärts

Körperhöhe, Körperproportionen und Körpergewicht stehen in einem wechselseitigen Abhängigkeitsverhältnis. Dabei ist ein geringes Körpergewicht auch ein Indiz für weiteres Größenwachstum. Bei der Beurteilung des noch zu erhoffenden Größenwachstums spielt der Quotient aus Körpergröße und Körpergewicht (Leistungsquotient (LQ): Körpergröße in cm/Gewicht in kg) eine entscheidende Rolle. Die von uns gesuchten retardierten Kinder haben einen LQ zwischen 3,2 und 3,7. Besonders bei Jungen des älteren Jahrgangs nimmt das Körpergewicht aufgrund der Kraftzunahme deutlich zu, der LQ liegt nur noch bei 2,8 bis 3,2.

## **Freude am Spiel**

Die Möglichkeiten, ein Talent zu entwickeln, sind vielfältig. Ist jedoch bei einem Kind keine Freude am Spiel erkennbar, handelt es sich nicht um ein Talent. Höchstleistungen sind dann nicht erreichbar.

## **Umgang mit dem Ball**

Die Fähigkeit, mit einem Ball umgehen zu können, ist in jedem Ballspiel erkennbar. Zu berücksichtigen ist, über wie viel Erfahrung mit dem Ball das Kind verfügt. Hatte ein Kind schon einmal Kontakt zu einer anderen Ballsportart, so kann es evtl. schon Ballflugkurven einschätzen, was somit nicht zwangsläufig auf ein Talent hinweist. Trotzdem gilt es zu beobachten, wie das Kind seine Position zum Ball im Raum einschätzen kann. Genauso wichtig ist es, dass ein Kind beobachten kann, mit welcher Geschwindigkeit ein Ball fliegt und welche Distanzen dabei zurückgelegt werden.

## **Sprungfähigkeit**

Volleyball ist ein Sportspiel, das schnellkräftige Aktionen verlangt (Sprung, Schlag, Sprint) und im Wesentlichen durch Reaktions- und Aktionsschnelligkeit geprägt ist. Das schnellkräftige Talent fällt durch eine unspezifische Dynamik auf, wobei festgestellt werden sollte, ob das Kind „springen“ kann. Dabei ist darauf zu schauen, wie die Kinder im Vergleich springen. Hier erkennt man schnell ein Sprungtalent. Das Springen steht auch in Verbindung zum Gewicht. So gilt der Grundsatz: „Wer leichter ist, springt leichter.“

## **Lernfähigkeit/Leistungsbereitschaft**

Für die zukünftige Zusammenarbeit mit dem Athleten ist eine gute Lernfähigkeit sehr wichtig. Die Fähigkeit des visuellen Lernens steht bei Kindern dabei im Mittelpunkt. Dies muss erkannt und ausgenutzt werden. Trainer haben die Möglichkeit, die Lernfähigkeit an Kindern zu beobachten, indem sie folgende Kriterien mit Beobachtungen verknüpfen: Auffassungsgabe, Beobachtungsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit, Kreativität, Spielintelligenz. Mit dem Einstieg in die Wettkampftätigkeit wächst die Bedeutung der psychischen Faktoren. Stressresistenz und Frustrationstoleranz können zu leistungsbestimmenden Faktoren werden.

Im weiteren Verlauf der Karriere wird die Fähigkeit, mit aller Konsequenz und größter Beharrlichkeit an der Verbesserung des eigenen Leistungsniveaus arbeiten zu können, zum entscheidenden Talentkriterium. Dies schließt die Abstimmung aller gesellschaftlichen Teilbereiche (Schule, Ausbildung, Studium, Freizeit, Freund/Freundin...) auf das Erreichen hoher sportlicher Ziele ein.

## **Soziales Umfeld: Eltern, Schule, Freunde**

Durch das „G8“ haben sich die schulische Belastung und der zeitliche Aufwand für Jugendliche deutlich erhöht. Darauf zu reagieren und Bedingungen zu schaffen, die ein leistungsorientiertes Training in einer Teamsportart dennoch ermöglichen, ist von größter Bedeutung. Für die Entwicklung der Toptalente ist oftmals ein Vereins- oder (Wohn-) Ortswechsel notwendig. Hier sind die Eltern schnellstmöglich und umfangreich in alle Aktivitäten einzubeziehen. Freunde sind in diesem Alter wichtige Bezugspersonen, die Entwicklungsrichtungen entscheidend beeinflussen können.

## **4.4 DVV-Förderstufensystem**

Analog zur Grundforderung der Entwicklungsgemäßheit gibt es im Nachwuchstraining im Beach-Volleyball des DVV ein dreistufiges Ausbildungskonzept, in dem die Ausbildungsziele und Ausbildungsinhalte in Abhängigkeit zur Stufenstruktur des langfristigen Leistungsaufbaus im Beach-Volleyball gekennzeichnet sind. Im Sinne des langfristigen Leistungsaufbaus müssen immer alle Stufen durchlaufen werden. Aus anpassungs- und verletzungsrelevanten Gründen sind auch spätere Einstiege über die Stufen 1-3 zu organisieren. Hier können Zeitzüge je nach Ausbildungsstand verkürzt werden. Die Ableitung der Ziele in den einzelnen Stufen orientiert sich an denen im Hochleistungsalter zu erreichenden Leistungszielen, die sich aus den aktuellen internationalen Entwicklungstendenzen ergeben.

Da sich der Beach-Volleyballsport permanent weiterentwickelt, bedarf es einer fortwährenden Überprüfung dieser Konzepte auf Wirksamkeit und Aktualität.

## **Kondition und Konstitution**

Der Zusammenhang von Kondition und Konstitution stellt ausdrücklich klar, dass bei der Entwicklung der Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer ein besonderes Augenmerk auf einen gleichzeitigen Aufbau der aktiven und passiven Strukturen zu achten ist. Neben der Entwicklung der sportartspezifischen Kraftfähigkeiten geht es immer auch darum bestehende Disbalancen im Bereich der Seitigkeit abzubauen

Dazu wurde eine dreistufige Kraftkonzeption in Zusammenarbeit mit dem Lehrwart des Bundes Deutscher Gewichtheber Martin Zawieja entwickelt (siehe Anlage 4), in dessen Mittelpunkt das komplexe Schnellkraftraining mit den olympischen Hebetekniken steht.

Innerhalb der Stufen kommt es zu unterschiedlichen Differenzierungen:

- Erhöhung des Umfangs
- Erhöhung der Intensität
- Erhöhung der Komplexität

Die praktische Umsetzung dieses Konzeptes obliegt dem zuständigen Heimtrainer in Verbindung mit einem qualifizierten Athletiktrainer.

## **Technik und Taktik**

Mit der Bezeichnung Technik & Taktik wird hervorgehoben, dass im Beach-Volleyball auf Wettkampfebene die Elemente Technik und Taktik als Einheit zu betrachten sind.

## Wahrnehmung und koordinative Anforderungen

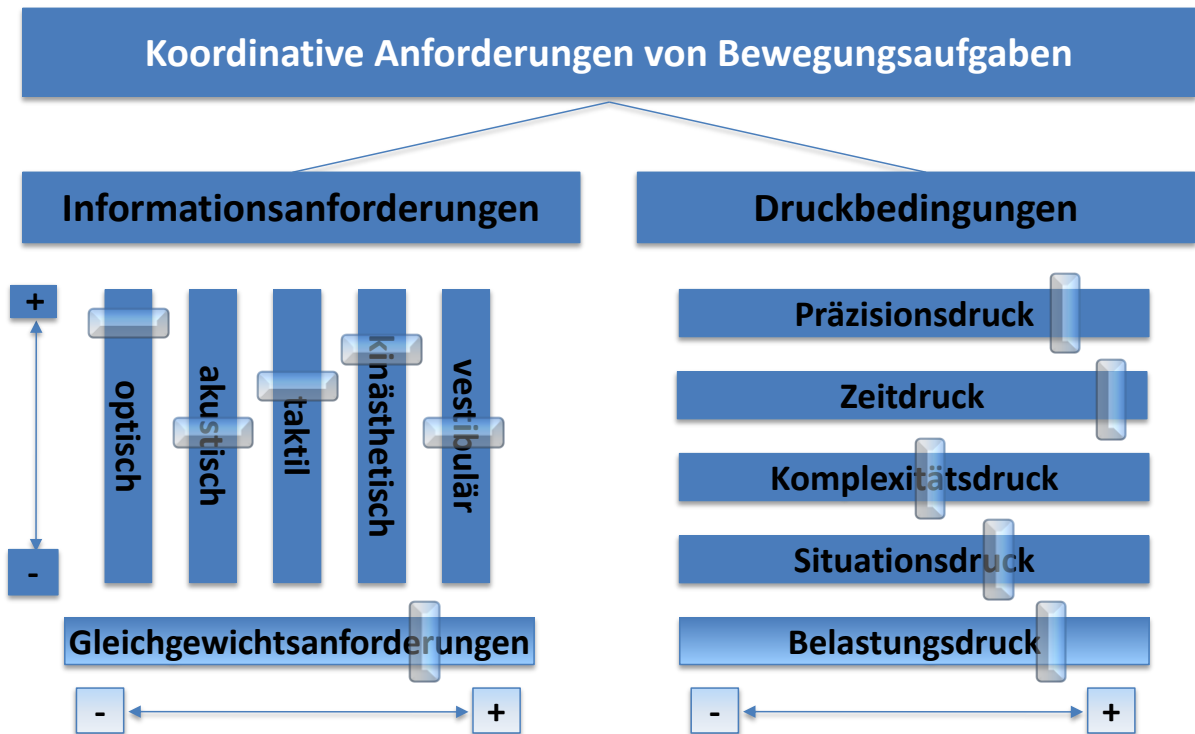


Abbildung 8: Koordinative Anforderungskategorien (mod. nach (vgl. NEUMAIER, 1999))

Aus der Sicht des Beach-Volleyballs ist Koordination das Zusammenspiel von gezielter Informationsaufnahme, der geistigen Verarbeitung der Informationen und der darauffolgenden nervösen Steuerung mit anschließender muskulärer Ausführung.

Dabei ist die gezielte Informationsaufnahme immer eine Wahrnehmungsleistung (siehe Anlage E), die für die Bewältigung der individualtaktischen Anforderungen von großer Bedeutung ist (vgl. VOIGT & WESTPHAL, 1995).

Insbesondere die Formulierung koordinative Anforderungen soll zum Ausdruck bringen, dass es sich hierbei um mehr als die Schulung von koordinativen Fähigkeiten handelt, sondern sich die Ausbildung vor allem an den koordinativen Anforderungen des Sportspiels Beach-Volleyball orientiert.

Aus Abbildung 8 erkennt man die enorme Wichtigkeit der optisch zu verarbeitenden Informationsanforderungen. Daher ist so früh wie möglich eine breite Wahrnehmungsschulung ins Training einzubeziehen (siehe Anhang F).

### Mentale und psychische Eigenschaften

In Zusammenarbeit mit dem Sportpsychologen Lothar Linz wurde ein dreistufiges Konzept zur psychologischen Ausbildung erstellt (siehe Anlage 5). Nach Beckmann (vgl. 2003) wird dabei zwischen Grundagentraining und Fertigkeitstraining in den einzelnen Stufen unterschieden. Zusätzlich werden in allen Stufen unterschiedliche psychologische Tests durchgeführt.

Die praktische Umsetzung dieses Konzeptes obliegt dem zuständigen Heimtrainer in Verbindung mit einem qualifizierten Sportpsychologen.

## 4.5 U18/U19-Kader

### Beispielhafte Jahresplanung

| Monat  | September |  | Oktober                           |  | November                               |  | Dezember |  |
|--------|-----------|--|-----------------------------------|--|--|--|----------|--|
| Wochen | 2 Wo.     |  | 7 Wochen                          |  | 8 Wochen                               |  | 1        |  |
| Inhalt | frei      |  | Training Halle<br>Wettkampf Halle |  | Training Halle/Sand<br>Wettkampf Halle |  | frei     |  |

| Monat  | Januar |  | Februar                                |  | März |  | April       |                                   |
|--------|--------|--|--|--|------|--|-------------|-----------------------------------|
| Wochen |        |  | 13 Wochen                              |  |      |  | 10 T.       | 3 Wochen                          |
| Inhalt |        |  | Training Halle/Sand<br>Wettkampf Halle |  |      |  | TL<br>Beach | Training Halle<br>Wettkampf Halle |

| Monat  | Mai         |       | Juni                             |  | Juli |  | August |           |
|--------|-------------|-------|----------------------------------|--|------|--|--------|-----------|
| Wochen | 2 Wo.       | 2 Wo. | 9 Wochen                         |  |      |  | 1      | 4 Wochen  |
| Inhalt | DM<br>Halle | frei  | Training Sand<br>Wettkampf Beach |  |      |  | frei   | DBM/EM/WM |

Abbildung 9: Beispielhafte Jahresplanung U19

Die Jahresplanung orientiert sich an 2 Jahreshöhepunkten:

- DM Halle
- EM bzw. WM Beach-Volleyball

Ein wichtiger Bestandteil der Jahresplanung ist die Einhaltung notwendiger Regenerationszeiten, jeweils nach der Hallen- und Beach-Volleyballsaison. Aber auch innerhalb der Beach-Volleyballsaison ist jedes 4. bzw. 5. Wochenende zu pausieren.

### Zentrale Maßnahmen

Ausgehend von der Jahresplanung ergeben sich im Jahresverlauf folgende zentrale Maßnahmen:

- U18-Bereich
  - 10-tägiger zentraler Auslandslehrgang im Zeitraum vor und/oder nach Ostern
    - Finanzierung durch den DVV
  - Trial U18 EM:
    - 8-10 Spielern pro Geschlecht
    - Finanzierung durch den DVV
  - Vorbereitungslehrgang U18 EM:
    - 4-6 Spieler pro Geschlecht
    - Finanzierung durch den DVV

- U18 EM
  - 1-2 Teams pro Geschlecht
  - Betreuerstab von 3-4 Personen
  - Finanzierung durch den DVV
- Zentrale Kraft-Leistungsdiagnostik in Hamburg im Frühjahr und Herbst
- U19-Bereich
  - 10-tägiger zentraler Auslandslehrgang im Zeitraum vor und/oder nach Ostern
    - Finanzierung durch den DVV
  - Trial U19 WM:
    - 6-8 Spielern pro Geschlecht
    - Finanzierung durch den DVV
  - Vorbereitungslehrgang U19 WM:
    - 4-6 Spieler pro Geschlecht
    - Finanzierung durch den DVV
  - U19 WM
    - 2 Teams pro Geschlecht
    - Betreuerstab von 4 Personen plus DVV-Scout
    - Finanzierung durch den DVV
  - Zentrale Kraft-Leistungsdiagnostik in Hamburg im Frühjahr und Herbst
  - Möglichkeit der Unterstützung von 500,-€ für ein internationales Turnier

## Kraftkonzeption

Merkmale der Kraftkonzeption in der 1. Stufe

- Erlernen der Hebetekniken mit der Langhantel in den Grundübungen:
  - Umsetzen, Reißen
  - Überkopfübungen (Schwungdrücken und Schwungstoßen)
  - Kniebeuge nur vorne, Reißkniebeuge
- Planung in den Bereichen Basiskraft, Maximalkraft und Schnellkraft in 5-6 Wochen Rhythmen
- Noch keine IK Ausprägung und keine Intensitätsausprägung



Damit ergibt sich folgende beispielhafte Periodisierung:

| Monat  | September      | Oktober       | November     | Dezember     |
|--------|----------------|---------------|--------------|--------------|
| Wochen | 2 Wo.          | 6 Wochen      | 1            | 6 Wochen     |
| Inhalt | frei           | Basiskraft    | frei         | Hypertrophie |
| Monat  | Januar         | Februar       | März         | April        |
| Wochen | 5 Wochen       | 1             | 5 Wochen     | 1            |
| Inhalt | Schnellkraft I | frei          | Hypertrophie | frei         |
| Monat  | Mai            | Juni          | Juli         | August       |
| Wochen | 1              | 17 Wochen     |              |              |
| Inhalt | frei           | Wellenmethode |              |              |

Abbildung 10: Beispielhafte Periodisierung für den Kraftbereich

## Technik- und Taktikausbildung

Im Mittelpunkt stehen die enge Spielkonzeption und das obere Zuspiel in der Sideout-Situation.

Im Einzelnen:

- Aufschlag:
  - Variable Aufschläge von der Mitte in die Mitte (U18)
  - Variable Aufschläge von außen in die Mitte (U19)
- Sideout:
  - Enge Spielkonzeption mit Zuspiel nach vorne, oberes Zuspiel bei guter Annahme
  - Angriff beim Zuspieler (U18)
  - Angriff von Außenposition (U19)
- Block-Abwehr:
  - Basistaktik 1: Block Linie und Abwehr diagonal (U18)
  - Basistaktik 2: Block diagonal und Abwehr Linie (U19)
  - Vom Block zurückziehen Linie (U18)
  - Vom Block zurückziehen in die Diagonale (U19)

## Koordination und Wahrnehmung

Wichtigster Trainingsbereich sind hier die Ausbildung der vorbereitenden Fähigkeiten im Bereich der Auge-Ball-Hand Koordination und dynamisches Sehen:

- Koordinative Grundlagen
- Ganzheitliches und scharfes Sehen

- Optische und räumliche Orientierungsfähigkeit
- Antizipative Augenfolgebewegungen

Beach-Volleyball spezifisch ergeben sich daraus folgende Trainingsbereiche:

- Sideout:
  - Angreifer nimmt während des Anlaufs die Ausgangspositionen von Block- und Abwehrspieler wahr und konzentriert sich danach auf die Wahrnehmung des Blocks
  - Zuspieler beobachtet nach dem Zuspiel die gegnerische Block-Abwehrformation und gibt dem Angreifer einen Call, wenn:
    - Der Blocker sich löst → Zuruf „Ohne“
    - Der Abwehrspieler sich aus der Ausgangsposition wegbewegt und sich für eine Richtung entscheidet → Zuruf der freien Shotrichtung
    - Der Abwehrspieler bleibt stehen → kein Zuruf
- Block-Abwehr
  - Wahrnehmung des Abstandes vom Zuspiel zum Netz und Entscheidung, ob geblockt wird oder ob sich vom Netz zurückgezogen wird
  - Positionierung des Blockspielers vor der Schlaghand des Angreifers
  - Positionierung des Abwehrspielers in Abhängigkeit von der Anlaufrichtung des gegnerischen Angreifers und von der Blocktaktik des eigenen Blockers

## Psychologische Ausbildung

Merkmale der 1. Stufe

- Grundlagentraining
  - Aktivitätsregulation:
    - Atementspannung (Trainer)
    - PMR (Sportpsychologe)
    - Mobilisation (Sportpsychologe)
  - Team Building (Trainer)
- Fertigkeitstraining
  - Umgang mit Druck → Selbstregulation (Sportpsychologe)
  - Zielsetzungstraining (Trainer)
- Diagnostik (im 1. Trainingslager, Auswertung durch Sportpsychologen)
  - Konzentrationstest (unspezifisch)
  - Leistungsmotiv (AMS)
  - Handlungskontrolle (HOSP)

## 4.6 U20/U21-Kader

### Beispielhafte Jahresplanung

| Monat  | September | Oktober                                | November | Dezember |      |
|--------|-----------|--|----------|----------|------|
| Wochen | 5 Wochen  | 12 Wochen                              |          |          | 1    |
| Inhalt | frei      | Training Halle/Sand<br>Wettkampf Halle |          |          | frei |

| Monat  | Januar                                 | Februar | März | April  |
|--------|--|---------|------|--|
| Wochen | 13 Wochen                              |         |      | 10 T. 3 Wochen                                     |
| Inhalt | Training Halle/Sand<br>Wettkampf Halle |         |      | TL Beach<br>Training Halle/Sand<br>Wettkampf Halle |

| Monat  | Mai                              | Juni | Juli | August            |
|--------|----------------------------------|------|------|-------------------|
| Wochen | 13 Wochen                        |      |      | 1 4 Wochen        |
| Inhalt | Training Sand<br>Wettkampf Beach |      |      | frei<br>DBM/EM/WM |

Abbildung 11: Beispielhafte Jahresplanung U21

### Zentrale Maßnahmen

Ausgehend von der Jahresplanung ergeben sich im Jahresverlauf folgende zentrale Maßnahmen:

- U20-Bereich
  - 10-tägiger zentraler Auslandslehrgang im Zeitraum vor und/oder nach Ostern
    - Leitung durch einen Bundestrainer Nachwuchs Beach-Volleyball
    - Finanzierung durch die Spieler bei Unterstützung durch den DVV (50€ pro Tag)
  - 1-2 Lehrgänge U20:
    - 4-6 Spielern pro Geschlecht
    - Finanzierung für Kaderspieler durch den DVV
  - Vorbereitungslehrgang U20 EM:
    - 4-6 Spieler pro Geschlecht
    - Finanzierung durch den DVV
  - U20 EM
    - 2 Teams pro Geschlecht
    - Betreuerstab von 4 Personen
    - Finanzierung durch den DVV
  - Zentrale Kraft-Leistungsdiagnostik in Hamburg im Frühjahr und Herbst
  - Möglichkeit der Unterstützung von 500,-€ für ein internationales Turnier

- U21-Bereich
  - 10-tägiger zentraler Auslandslehrgang im Zeitraum vor und/oder nach Ostern
    - Leitung durch einen Bundestrainer Nachwuchs
    - Finanzierung durch die Spieler bei Unterstützung durch den DVV (50€ pro Tag)
  - 2 Lehrgänge U21:
    - 4-6 Spielern pro Geschlecht
    - Finanzierung für Kaderspieler durch den DVV
  - Vorbereitungslehrgang U21 WM:
    - 4 Spieler pro Geschlecht
    - Finanzierung durch den DVV
  - U21 WM
    - 2 Teams pro Geschlecht
    - Betreuerstab von 4 Personen plus DVV-Scout
    - Finanzierung durch den DVV
  - Zentrale Kraft-Leistungsdiagnostik in Hamburg im Frühjahr und Herbst
  - Möglichkeit der Unterstützung von 500,-€ für maximal 2 internationale Turniere

## **Kraftkonzeption**

Merkmale der Kraftkonzeption in der 2. Stufe

- Stabilisierung der Hebetekniken in den Grundübungen
- Nach dem Erlernen der Grundübungen Ausgleich von muskulären Disbalancen (Anwendung instabiler Untergrund)
- Einfachperiodisierung
- Ausprägung IK individuell nach Ausbildungsstand jedoch nicht unter 3 Wiederholungen
- Einsatz variables Krafttraining
- Einsatz der Komplexmethode

| Monat  | September | Oktober       | November | Dezember     |
|--------|-----------|---------------|----------|--------------|
| Wochen | 5 Wochen  | 6 Wochen      | 1        | 6 Wochen     |
| Inhalt | frei      | Kraftausdauer | frei     | Hypertrophie |

| Monat  | Januar   | Februar | März     | April |
|--------|----------|---------|----------|-------|
| Wochen | 5 Wochen | 1       | 5 Wochen | 1     |
| Inhalt | Pyramide | frei    | Komplex  | frei  |

| Monat                | Mai  | Juni          | Juli         | August        |
|----------------------|------|---------------|--------------|---------------|
| Wochen               | 1    | 17 Wochen     |              |               |
| U20<br>Inhalt<br>U21 | Frei | Wellenmethode |              |               |
|                      |      | Komplex       | Hypertrophie | Schnellkraft  |
|                      |      |               |              | Wellenmethode |

Abbildung 12: Beispielhafte Periodisierung U21

Im U21 Bereich wird auch innerhalb der Wettkampfperiode nochmals ein Kraftblock eingeschoben, um die Athleten optimal auf den Zielwettkampf U21 WM vorzubereiten. Damit ergeben sich folgende beispielhafte Periodisierungsmodelle, die sich in Abhängigkeit der Lage der Höhepunkte leicht verschieben können.

## Technik- und Taktikausbildung

Im Mittelpunkt stehen weiterhin das obere Zuspiel und der Angriff über Kopf in der Sideout-Situation.

Im Einzelnen:

- Aufschlag:
  - Variable Aufschläge von der Mitte an die Außenlinie (U20)
  - Variable Aufschläge von außen an die Außenlinie (U21)
- Sideout:
  - Enge Spielkonzeption mit Zuspiel nach vorne und Überkopf
- Block-Abwehr:
  - Blockvarianten bei Basistaktik 1: Spread- und Wischblock (U20)
  - Blockvarianten bei Basistaktik 2: Spread- und Wischblock (U21)

## Koordination und Wahrnehmung

Kernbereich im Bereich Wahrnehmen ist nun die Ausbildung der vorbereitenden Fähigkeiten im Bereich des dynamischen Sehens und das Lesen von Diagnosemerkmalen:

- Wechselnde Aufmerksamkeiten
- Tiefensehen

- Blicksprung

Beach-Volleyball spezifisch ergibt sich daraus:

- Angriff: Je nach gewählter Angriffstechnik Blicksprung zum Abwehrspieler (bei Shot) oder Blicksprung zum Blocker (bei hartem Angriff)
- Block-Abwehr: Erkennung von hartem Angriff oder Shot

## **Konzeption zur Psychologischen Ausbildung**

Merkmale der 2. Stufe: U20/U21-Kader

- Grundlagentraining
  - Unmittelbare Wettkampfvorbereitung/individuell-teambezogen (Trainer)
  - Teambezogene Kommunikation (Trainer)
  - Umgang mit Wettkampfangst (Sportpsychologe)
- Fertigkeitstraining
  - Selbstmotivierung (Sportpsychologe)
  - Selbstgesprächsregulation (Sportpsychologe)
  - Selbstwirksamkeitsüberzeugung (Sportpsychologe)
- Diagnostik (am Stützpunkt, Auswertung durch Sportpsychologen)
  - Leistungsorientierung (SOQ)
  - Selbstregulationsfertigkeit (VKS)
  - Wettkampfangst (SAS-d, SCAI2-d)

## 4.7 U22-Kader

### Beispielhafte Jahresplanung

| Monat  | September | Oktober                                | November | Dezember |      |
|--------|-----------|--|----------|----------|------|
| Wochen | 5 Wochen  | 12 Wochen                              |          |          | 1    |
| Inhalt | frei      | Training Halle/Sand<br>Wettkampf Halle |          |          | frei |

| Monat  | Januar                                 | Februar | März        | April                            |             |                                  |
|--------|--|---------|-------------|----------------------------------|-------------|----------------------------------|
| Wochen | 9 Wochen                               |         | 10 T.       | 3 Wochen                         | 10 T.       | 3 Wochen                         |
| Inhalt | Training Halle/Sand<br>Wettkampf Halle |         | TL<br>Beach | Training Sand<br>Wettkampf Halle | TL<br>Beach | Training Sand<br>Wettkampf Halle |

| Monat  | Mai                              | Juni | Juli | August |           |
|--------|----------------------------------|------|------|--------|-----------|
| Wochen | 13 Wochen                        |      |      | 1      | 4 Wochen  |
| Inhalt | Training Sand<br>Wettkampf Beach |      |      | frei   | DBM/EM/WM |

Abbildung 13: Beispielhafte Periodisierung U22

### Zentrale Maßnahmen

Ausgehend von der Jahresplanung ergeben sich im Jahresverlauf folgende zentrale Maßnahmen:

- U22-Kader
  - 10-tägiger zentraler Auslandslehrgang im März
    - Leitung durch einen Bundestrainer Nachwuchs Beach-Volleyball
    - Finanzierung durch die Spieler bei Unterstützung durch den DVV (50€ pro Tag)
  - 10-tägiger zentraler Auslandslehrgang im April
    - Leitung durch einen Bundestrainer Nachwuchs Beach-Volleyball
    - Finanzierung durch die Spieler bei Unterstützung durch den DVV (50€ pro Tag)
  - Vorbereitungslehrgang U22 EM:
    - 4 Spieler pro Geschlecht
    - Finanzierung durch den DVV
  - U22 EM
    - 2 Teams pro Geschlecht
    - Betreuerstab von 4 Personen
    - Finanzierung durch den DVV
  - Studenten-WM bzw. Universiade
    - 2 Teams pro Geschlecht
    - Betreuerstab von 4 Personen

- Finanzierung durch den ADH
  - Zentrale Kraft-Leistungsdiagnostik in Hamburg im Frühjahr und Herbst
  - Möglichkeit der Unterstützung von 500,-€ für maximal 2 internationale Turniere

## Kraftkonzeption

| Monat  | September | Oktober       | November      | Dezember     |
|--------|-----------|---------------|---------------|--------------|
| Wochen | 5 Wochen  | 6 Wochen      | 1             | 6 Wochen     |
| Inhalt | frei      | Kraftausdauer | frei          | Hypertrophie |
| Monat  | Januar    | Februar       | März          | April        |
| Wochen | 5 Wochen  | 1             | 5 Wochen      | 1            |
| Inhalt | Pyramide  | frei          | IK-Training   | Schnellkraft |
| Monat  | Mai       | Juni          | Juli          | August       |
| Wochen | 1         | 17 Wochen     |               |              |
| Inhalt | frei      | Komplex       | Pyramide      | IK           |
|        |           |               | Wellenmethode |              |

Abbildung 14: Beispielhafte Jahresperiodisierung

### Merkmale der Kraftkonzeption in der 3. Stufe

- Ausprägung der Stabilisierung und Einsatz der Biomechanik
- Einsatz von Kontrast- und Komplexmethoden
- Einsatz exzentrisches Krafttraining
- Einschub von IK Phase im WK-Training
- Maxkrafttest zur Kraftleistungsdiagnostik (Maxleistungen festlegen auf Grundlage des Körpergewichtes)
- Auch 1 Wiederholungen im Maxkraftplan im Einzelfall zulassen

### Konzeption zur Technik- und Taktikausbildung

Im Mittelpunkt stehen die variable Sideoutgestaltung, sowie die Verbindung spezieller Aufschlagtaktiken mit entsprechenden Block-Abwehrtaktiken.

Im Einzelnen:

- Aufschlag: Einbeiniger Sprungflatter (weiblich)
- Sideout:
  - Enge Spielkonzeption mit variablem Zuspiel nach vorne, Überkopf und schnell nach Außen



- Angriff über den 2. Ball
- Block-Abwehr:
  - Blockvariante: Sidestepblock und Fakeblock = spätes Zurückziehen vom Netz nach Absprung des Angreifers

## Koordination und Wahrnehmung

Im Bereich der Wahrnehmungsschulung kommt es nun zur Anwendung der erlernten Fähigkeiten in Komplexen Spielsituationen:

- Wahrnehmungserweiterung
- Aufmerksamkeitslenkung
- Antizipieren und Umschalten

Im Bereich der Beach-Volleyball spezifischen Ausbildung bedeutet dies:

- Unter Berücksichtigung von Wenn-Dann-Beziehung Auswahl und Anwendung der entsprechenden Diagnosemerkmale unter Zeitdruck
- Angriff: Je nach Gegner Anwendung von Blicksprüngen und peripherem Sehen
- Block: Entscheidung und Anwendung des Fakeblocks

## Konzeption zur Psychologischen Ausbildung

Merkmale der 3. Stufe

- Grundlagentraining
  - Erholungstraining nach Wettkämpfen (Trainer)
  - Erweitertes Entspannungstraining (Sportpsychologe)
  - Mentale Wettkampfvorbereitung (Sportpsychologe)
- Fertigkeitstraining
  - Metacoaching (Sportpsychologe)
  - Visualisierung (Sportpsychologe)
- Diagnostik (Auswertung durch Trainer und Sportpsychologen)
  - Befindlichkeitsmessungen (MDBF)
  - EBF, Erholungsverlaufsprotokoll (EVP)

Die Durchführung dieses Konzeptes obliegt dem zuständigen Heimtrainer in Verbindung mit einem qualifizierten Sportpsychologen.

## 4.8 Trainingssteuerung

Um ein Training zu steuern und den Leistungs- bzw. Trainingszustandes eines Athleten einschätzen zu können, müssen verschiedene Parameter in Betracht gezogen werden. Als Grundlage dient dazu:

- Trainingsdatendokumentation
- Leistungsdiagnostik

- Trainingswirkungsanalyse
- Wettkampfanalyse
- Athletenorientiertes Zielgespräch

## Trainingsdatendokumentation

Die Trainingsdatendokumentation im Beach-Volleyball hat zunächst einmal die wichtige Aufgabe alle vom Athleten durchgeführten Trainingseinheiten zu protokollieren. Dies ist im Nachwuchsbereich umso wichtiger, da hier häufig unterschiedliche Trainer (Vereins-, Landes-, Stützpunkt- und Bundestrainer) einen Athleten ausbilden. Folgende Daten sind dabei vom Trainer in die Datenbank einzustellen:

- Dauer und Inhalt der Trainingseinheit
- Geplante Belastung und die geplante Anzahl der Sprünge

Aus trainingsmethodischer Sicht viel wichtiger ist die individuelle Belastungs- bzw. Beanspruchungskomponente des Athleten. Nur wenn die Belastungsqualität und -quantität individuell angemessen umgesetzt werden, kann die erzeugte Beanspruchung zu optimalen Anpassungen führen. Nicht vergessen werden darf auch die komplexe Belastung des Athleten aus Sport, Schule/Studium und sozialem Umfeld. Dazu sind vom Athleten selber folgende Eintragungen durchzuführen:

- Tägliche Eingaben zur Befindlichkeit nach dem Aufstehen
- Protokollierung von körperlichen Beschwerden und Verletzungen
- Bewertung jeder durchgeführten Trainingseinheit in den Punkten gefühlte allgemeine Belastung und gefühlte Sprungbelastung
- Protokollierung von selbstständig durchgeführten Trainingseinheiten
- Optional kann jeweils zu Wochenbeginn ein KEB (Kurzskala Erholung-Belastung) ausgefüllt werden

Nur unter Berücksichtigung die Befindlichkeit des Athleten unter Berücksichtigung von Außertrainingsbelastungsfaktoren ist es möglich, eine für den einzelnen Athleten optimale Beanspruchungsdynamik (Belastungs-Erholungsverhältnis) herzustellen.

Ab dem Nachwuchskader 1 ist jeder Athlet verpflichtet, an der vom IAT bereit gestellten Möglichkeit der Trainingsdokumentation teilzunehmen.

## Leistungsdiagnostik

Die Diagnostik der sportlichen Leistung und ihrer Komponenten ist eine wichtige Grundlage der Trainingssteuerung. Sie gewinnt mit zunehmender Individualisierung des Trainingsprozesses an Bedeutung. Folgende Ziele werden mit der komplexen Leistungsdiagnostik verfolgt:

- Oberste Priorität hat dabei die Überprüfung der körperlichen Voraussetzungen für das leistungssportliche Training (Muskelbalance, Beweglichkeit, etc.).
- Längsschnitt-Untersuchungen sollen bei der Entwicklung der Sportler im physischen Bereich unterstützen.
- Querschnitt-Untersuchungen sollen helfen, Zielwerte für die einzelnen Altersstufen geschlechtsspezifisch zu generieren.

- Langzeitentwicklungen über die Olympiazyklen dokumentieren.
- Unterstützung der Trainer bei der Potentialbeurteilung der Athleten

Folgende Untersuchungen werden durchgeführt:

- Kraftdiagnostik der unteren Extremitäten (IsoMed2000)
  - Schnellkrafttest Streckschlinge der Beine
  - Maximalkrafttest Streckschlinge der Beine
  - Schnellkraftausdauer Streckschlinge der Beine
  - Beinstrecker und -beuger eingelenkig
- Kraftdiagnostik der oberen Extremitäten (IsoMed2000)
  - Innen- / Außenrotation neutrale Position
  - Isokinetische Rumpfkraftdiagnostik (IsoMed2000)
  - Maximalkraft in der Sagittalebene
- Sprungkraftdiagnostik (Kistler/Kontaktmatte)
  - Counter Movement Jump ohne Armeinsatz
  - Counter Movement Jump mit Armeinsatz
  - Drop Jump
  - Angriffsschlag mit Anlauf
- Qualitative Videoanalyse
  - Rumpfkraftdiagnostik statisch (Pegasus)
  - Frontalebene – Seitneigung
  - Transversalebene – Körperdrehung um die LA
- Schnelligkeitsdiagnostik (Smartspeed)
  - Antrittsschnelligkeit
  - zyklische Schnelligkeit
- Manualtherapeutische Funktionsanalyse
- Anthropometrie
  - Messung von Größe und Gewicht
  - Messung des Körperfettanteils (Calipometrie)
  - Reichhöhenmessung ein- und beidarmig
- Funktionsanalyse Reißkniebeuge

Die genauen Details können dem Testmanual „Komplexe Leistungsdiagnostik Volleyball & Beach-Volleyball im DVV“ entnommen werden.

In Abhängigkeit vom Kaderstatus sind folgende Untersuchungen durchzuführen:

- Athleten des Nachwuchskader 2: im Oktober am nächst gelegenen Bundesstützpunkt

- Athleten des Nachwuchskader 1: 2 x jährlich am Bundesstützpunkt HH/SH

### Wettkampfanalyse

Im Sinne einer Wettkampfanalyse werden verschiedene Indikatoren untersucht, die einzelne Teilaspekte der Wettkampfleistung abbilden. Dazu gehören:

- Aufschlagleistung (Aufschlag)
- Annahmleistung (Annahme)
- Angriffsleistung aus der eigenen Annahme (Angriff K1)
- Sideoutleistung als Zusammenwirken von Annahmleistung und Angriffsleistung aus der eigenen Annahme (Sideout)
- Angriffsleistung im Gegenangriff (Punktball)
- Gesamtspielleistung (Gesamt)

Die farbliche Darstellung dieser Daten zeigt deutlich den Vergleich zu den Zielwerten (siehe Abbildung 15).

| Auswertung |           | Gesamt    |         |            |         |           |        |
|------------|-----------|-----------|---------|------------|---------|-----------|--------|
| Team       | Satz      | Aufschlag | Annahme | Angriff K1 | Sideout | Punktball | Gesamt |
| Spieler 1  | Gesamt    | -5,6%     | 29,2%   | 19,6%      | -1,8%   | 41,7%     | 7,9%   |
| Spieler 2  |           | 5,1%      | 46,9%   | 23,1%      | 14,3%   | 33,3%     | 16,7%  |
| Spieler 1  | GER1-ISR  | 0,0%      | -6,3%   | 11,1%      | -33,3%  | 87,5%     | 8,0%   |
|            | GER1-RUS2 | -25,0%    | 62,5%   | 14,3%      | 14,3%   | 50,0%     | 10,7%  |
|            | GER1-NED  | -10,0%    | 30,8%   | 5,6%       | -9,5%   | 66,7%     | 7,9%   |
|            | GER1-BEL  | 16,7%     | 27,3%   | 50,0%      | 33,3%   | 18,2%     | 22,1%  |
|            | GER1-RUS1 | -23,5%    | 100,0%  | 50,0%      | 50,0%   | 11,1%     | -11,9% |
| Spieler 2  | GER1-ISR  | 30,0%     | 50,0%   | 0,0%       | 0,0%    | 100,0%    | 27,3%  |
|            | GER1-RUS2 | 10,0%     | 100,0%  | 100,0%     | 100,0%  |           | 32,1%  |
|            | GER1-NED  | -30,0%    | 33,3%   | 50,0%      | 33,3%   | 0,0%      | 1,3%   |
|            | GER1-BEL  | 11,9%     | 57,1%   | 16,7%      | 0,0%    | 50,0%     | 25,6%  |
|            | GER1-RUS1 | -8,3%     | 46,4%   | 14,3%      | 9,1%    | 0,0%      | 11,8%  |

Abbildung 15: Zusammenfassende Wettkampfanalyse

Eine Längsschnittanalyse dieser Wettkampfdaten ist dabei auch in der Lage, die längerfristige Entwicklung in den für die Wettkampfleistung wichtigen Teilaspekten darzustellen.

### Trainingswirkungsanalyse

Trainingswirkungsanalysen im Sinne einer komplexen Spielleistung sind auf Grund der im Sportspiel auftretenden Interaktion mit einer gegnerischen Mannschaft schwer erfassbar. Daher erfolgt im Beach-Volleyball neben den in der Leistungsdiagnostik und der Wettkampfanalyse erhobenen Daten die Trainingswirkungsanalyse vor allem qualitativ. Dabei werden die für den Beach-Volleyballer wichtigen spezifischen Techniken per Video analysiert und mit denen der Weltelite verglichen. Dazu zählen insbesondere der Angriffsschlag mit Absprung und Armschwung, die Annahme, das Zuspiel und der Block.

## **Athletenzentriertes Potenzial- und Zielgespräch (Prof. Dr. HÄNSEL, Dr. BAUMGÄRTNER, & Dr. KRAWIETZ, 2018)**

Potenzial- und Zielgespräche stammen aus dem personalpsychologischen Bereich und dienen als wesentliches Element zur Leistungs- und Potenzialbeurteilung, Förderung und Entwicklung von Kaderathletinnen. Ein wichtiges Merkmal dieses Gespräches ist die Berücksichtigung der Athletenperspektive in der Leistungsbeurteilung.

Die athletenzentrierten Potenzial- und Zielgespräche sollen regelmäßig und persönlich, zweimal jährlich im April und September/Oktober, mit allen Stützpunktathletinnen von den zuständigen Stützpunkt- und/oder Bundestrainern durchgeführt werden. Die Organisation und Planung geht von den Trainern aus, die auch für die Dokumentation der Gespräche verantwortlich sind.

Die vom Deutschen Volleyball Verband verwendete Vorlage in Zusammenarbeit mit der TU Darmstadt und der Goethe-Universität Frankfurt am Main mit Forschungsmitteln des Bundesinstituts für Sportwissenschaft geförderte Service-Forschungsprojekt (ZMVI4-072010/17-18) entwickelt. Folgende Themenbereiche werden dabei angesprochen:

- Aktuelle Situation (was bewegt den Athleten aktuell?) und persönliches
- Leistungsbeurteilung in den Bereichen Technik, Athletik und Fitness, Gesundheit, Taktik
- Beurteilung der sozialen Rolle im Team und der mentalen Fähigkeiten
- Analyse und Bewertung der Zielerreichung
- Zielvereinbarung
- Karriereziele und langfristige Potenziale

Der dafür vorgesehene Teil C des Leitfadens ist dem Athleten schriftlich mindestens 10 Tage vorher vorzulegen.

## 5 Rahmenbedingungen zur Talentförderung

Das Fördersystem im Nachwuchsleistungssport umfasst die Rahmenbedingungen, Strukturen und Maßnahmen, die langfristig die Erfolgchance im Spitzensport erhöhen sollen.

### 5.1 Betreuersteam

Der langfristig gesteuerte Aufbau eines Top-Talents erfordert ein vielschichtiges Koordinieren von Interessen, Forderungen und Aufgabenstellungen um und mit dem Talent.

Vor allem folgende Punkte müssen unbedingt als zu bearbeitende Problemebenen gesehen werden:

- konsequente, langfristige Vorbereitung auf Hochleistungssport
- ständige Koordination Schule/Ausbildung – Sport
- Übernahme von Verantwortung hinsichtlich Erziehung, Werteentwicklung und Sozialisierung
- Sensibilisierung für "Drop-out"-Problematik / Karriereabbruch von Athleten

Eine langfristige Begleitung und Förderung der Talente bedeutet immer wieder neue, ganz individuell gelagerte Fürsorgeverpflichtungen durch Gremien unterschiedlichster Zusammensetzung. Dabei kann die individuelle personelle Zusammensetzung im Einzelnen nur von Fall zu Fall entschieden und vereinbart werden.

Dieses Gremium sollte jedoch immer mit Vertretern besetzt sein, die eine unterschiedliche Sichtweise der anstehenden Probleme vertreten. Nur so ist die Gewähr gegeben, dass die Entscheidungen in großer Verantwortlichkeit für eine optimale, zukunftsorientierte Förderung des Talents getroffen werden. Dabei sollten - je nach Thematik - Vertreter folgender Institutionen vertreten sein:

- Erziehungsberechtigte
- Pädagogen / Lehrer / Laufbahnberater
- Trainer (BT - Stützpunkte - LV - Verein)
- DVV-Vorstand

Diesem Gremium obliegt es, verbindliche Orientierungen/Entscheidungen zu anstehenden Problemen zu treffen. Zeitlich/inhaltlich wichtige Kontakt-Termine sind z.B.:

- Bei anstehendem Wechsel in DVV-Stützpunkte
- Bei zeitlich/inhaltlicher Koordination bezüglich der Jahresperiodisierung (sportlichen Belastung - Schule/Ausbildung)

### 5.2 Steuerung des Leistungssportes in den Ländern

Ein wichtiges Ziel muss es, sein Beach-Volleyball als zusätzliche Sportart in den Landessportbünden zu etablieren. Dabei müssen dem Beach-Volleyball zusätzliche Fördermittel zugestanden werden, ohne die dringend benötigte Förderung im Hallenvolleyball zu verringern.

## Regionalkonzepte

Sie dienen im Nachwuchsbereich dazu, die Arbeit mit den C- und Perspektivkaderathleten des DVV - in Kooperation OSP mit den jeweiligen DVV-Nachwuchsstützpunkten - durch eine ganzjährig zur Verfügung stehende professionelle Angebotspalette zu optimieren.

Die entsprechenden Regionalkonzepte werden unter Federführung des DVV speziell mit den Landesverbänden entwickelt, die vom DVV ausgewiesene Bundesstützpunkte aufweisen.

Dem jeweiligen OSP obliegt die Koordination des Regionalkonzepts in der Gesamtentstehung und die kritische Begleitung der Realisierung mit den Partnern DVV - LV - LSB/LAL. Diese Regionalkonzepte haben den Sinn, die Bundes- und Landesförderstrukturen innerhalb des Volleyball-Leistungssportbereichs aufeinander abzustimmen und möglichst effizient zu gestalten.

Die wesentlichsten Aufgaben der Regionalkonzepte sind:

- die Darstellung der jeweils aktuellen D/C- und Nachwuchskader 1situation/Stützpunkt
- die Rahmentrainingsplanung für jeweils eine Kaderstufe/Förderstufe
- die sportwissenschaftlichen und strukturellen Inhalte für einen langfristigen Leistungsaufbau und die Förderphasen
- die Leistungsentwicklungs-Dokumentation
- die Zusammenfassung von inhaltlichen, personellen und materiellen Notwendigkeiten zur Umsetzung des langfristigen Förderkonzepts

Die Fortschreibung der Regionalkonzepte muss mit der jeweiligen altersbedingten Neustrukturierung der Nachwuchskader einhergehen.

## LA-L-Rahmenkonzeption und Förderung in den Ländern

Die LA-L-Rahmenkonzeption dient als einheitliche Grundlage der Leistungssportförderung in den Ländern und wird bei inhaltlichen Verfeinerungen fortgeführt:

- In der Bewertung der Kriteriumswettkämpfe wird gemäß dem Modell des langfristigen Trainings- und Leistungsaufbaus der Anschlussbereich U22 sportartspezifisch besser eingebunden
- Wenn ein Athlet das Bundesland oder ins Ausland wechselt, gehen seine Erfolge in den folgenden vier Jahren zur Hälfte weiterhin für das „abgebende“ Land in die Wertung ein
- Die Bewertung in der LA-L-Rahmenkonzeption wird künftig alle vier Jahre durchgeführt

Die Bewertung erfolgt auf Basis eines vom DVV beim DOSB/BL vorgelegtes Bewertungsschema mit einer 70-Punkte-Wertungs-Tabelle, die sich pauschal wie folgt aufschlüsselt (genaue Beschreibung in Anlage):

1. Aktueller Leistungsstand: (inter)nationale Wertigkeit der Sportart, nationale und internationale Erfolge, Bundeskaderanteile D/C, C, A/Perspektivkader
2. Leistungsfördernde Strukturbedingungen: Trainings-, WK-, Betreuungssystem, RTP, Sportmedizin, wissenschaftliche Betreuung
3. Regionale Entwicklungsbedingungen: Umsetzung des Spitzenverbands-/Regionalkonzepts, Personalstruktur, Wertigkeit des Leistungssports; Vereinsstruktur...

### 5.3 Sporthilfe

Die Grundvoraussetzungen jeglicher Förderung durch die Sporthilfe sind:

- Zugehörigkeit des Athleten zu einem Bundeskader
- Anerkennung der Athleten-Vereinbarung mit der Sporthilfe

Die Deutsche Sporthilfe hat Ende 2016 ihr neues Sporthilfe Konzept „Leistung. Fairplay. Miteinander.“ vorgestellt (o.A., 2015). Dabei hat es große Veränderungen in der Art der Förderung gegeben, die insbesondere die Nachwuchsathleten im Beach-Volleyball betreffen.

Die für die Nachwuchs- und Anschlusskader wichtigen Bausteine der Förderung sollen hier kurz dargestellt werden.

#### Basisförderung

Jeder Bundeskaderathlet im Beach-Volleyball erhält eine Basis-Förderung. Diese beinhaltet:

- eine Unfallversicherung für den Sport
- ein umfangreiches Angebot an kostenlosen Produkten und Dienstleistungen
- kostenfreie Seminare zur Berufsorientierung, Bewerbungstraining, Umgang mit Medien etc.
- den Zugang zum Sporthilfe-Karriereportal „Sprungbrett Zukunft“ mit zahlreichen Unternehmen, die Kurzzeit-Praktika und eine Kennwort-Bewerbung für den Berufseinstieg anbieten

Zusätzlich gibt es die Möglichkeit zu einer individuellen Förderung nach Zustimmung des Gutachterausschusses aus dem Projektfond des DVV.

#### Top-Team Future

Hier werden Athleten mit der größten Perspektive gefördert. Dazu gehören die Sportler, die innerhalb der nächsten ein bis acht Jahre die Top 8 bei Weltmeisterschaften oder Olympischen Spielen erreichen können.

Die monatliche Förderung im Top-Team Future beträgt zwischen 150 bis 300 Euro. Zusätzlich dazu kommen:

- für Studierende das Deutsche Bank Sport-Stipendium (300 Euro/Monat)
- für Auszubildende bis zu 300 Euro/Monat
- für Schüler ggf. Internatsförderung (100 Euro/Monat)
- Erstattungen für Nachhilfe (bis zu 2.000 Euro/Jahr)
- für Arbeitnehmer Verdienstausschüttungen für Verbandsmaßnahmen

### 5.4 Olympiastützpunkte

Olympiastützpunkte sind Betreuungs- und Serviceeinrichtungen für Bundeskaderathleten und -athleten sowie deren Trainerinnen und Trainer, bei freien Kapazitäten auch für Landeskader. Ihre Hauptaufgaben liegen in der Sicherstellung einer qualitativ hochwertigen Betreuung im Bereich:

- Sportmedizin
- Physiotherapie
- Trainingswissenschaft
- Laufbahnberatung



- Psychologie
- Ernährungswissenschaft

Weitere Informationen folgen dazu in den folgenden Abschnitten.

## 5.5 Duale Karriere im Nachwuchsleistungssport

Um Toptalente im Spitzensport halten zu können, muss neben den langfristigen Erfolgsperspektiven im Sport gleichzeitig auch die Chance auf qualifizierte Bildung vollständig gewahrt bleiben. Dazu gibt es im Rahmen der dualen Karriere innerhalb des deutschen Sports altersabhängige Lösungen.

Wichtiger Helfer für alle Athleten ist hierbei der Laufbahnberater am zuständigen Olympiastützpunkt.

### Verbundsystem Leistungssport und Schule

Die zentrale Zielstellung der Nachwuchsförderung in der Kooperation von Schule und Leistungssport ist die Sicherstellung der bestmöglichen Entwicklung der Jugendlichen in sportlicher und schulischer wie auch sozialer und persönlicher Hinsicht.

Zur Lösung dieser schwierigen Situation hat der deutsche Sport im Rahmen der dualen Karriere im Leistungssport Bedingungen geschaffen, die sowohl sportliche als auch schulische Karriere gleichermaßen gewährleisten sollen:

- Kooperationsprojekte „Eliteschule des Sports“
- Kooperationsprojekte „Sportbetonte Schulen“
- Kooperationsprojekte „Partnerschule des Leistungssports“

Ziel muss es daher sein, die Nachwuchstalente in dieses Verbundsystem zu platzieren, um optimale Bedingung zur bestmöglichen Talentförderung gewährleisten.

### Hochschulen

Gleiches gilt inzwischen für eine Vielzahl von Partnerhochschulen in Deutschland, die sich in vertraglicher Form verpflichtet haben, Bundeskaderathleten so gut wie möglich beim Erreichen ihres Studienzieles zu helfen. Kernpunkte der Verträge sind hierbei:

- Gestellung eines Mentors, möglichst auf professoraler Ebene, der eine exakte Studien- und Semesterplanung vornimmt
- Individuell abgestimmte Prüfungs- und Abgabetermine
- Entbindung von Pflichtenwesenheiten
- Gewährung zusätzlicher, sportbezogener Urlaubsemester
- Zeitliche Flexibilisierung von Praktika.

Informationen dazu gibt es im Internet unter: <http://www.hochschulfuhrer-spitzensport.org>.

### Bundeswehr

Die Bundeswehr unterstützt Spitzensportler bei der Ausübung ihres Sports:

- der Dienst in einer militärischen Einheit ist für die Sportler genau zu kalkulieren und sie wissen dabei genau, wann sie trainieren und an Wettkämpfen teilnehmen können

- Vorteil einer finanziellen Grundsicherung, der auch in sportlich erfolgloseren Zeiten die Konzentration auf eine leistungssportliche Karriere zusätzlich erleichtert.

Die Bundeswehr ist ein wichtiger Bestandteil für die Förderung der Perspektivkaderathleten auf ihrem Weg in die internationale Spitze. Anzustreben sind dabei jedoch i.d.R. Verbleibzeiten von maximal 2-3 Jahren, in denen der Kaderathlet die Möglichkeit hat, sich professionell und ohne finanzielle Probleme dem Leistungssport zu widmen.

## 5.6 Wissenschaftsorientierte Betreuung

Die wissenschaftsorientierte Betreuung ist den volleyballspezifischen Forderungen innerhalb der langfristigen, optimalen Talententwicklung anzupassen.

Die leistungssportliche Zielstellung, internationale Top-Leistungen zu erreichen, erfordert, dass die Nachwuchs-Trainingssysteme und die Rahmenbedingungen stets auf der Grundlage des neuesten Erkenntnisstandes der Forschung weiterentwickelt werden.

## 5.7 Sportmedizin

Mit dem seit 1.1.1999 gültigen sportmedizinischen Untersuchungs- und Betreuungssystem im Spitzensport stehen den Kaderathleten folgende medizinische Leistungen zur Verfügung:

- Sportmedizinische Eingangsuntersuchung: Die sportmedizinische „Eingangsuntersuchung“ im Nachwuchsbereich dient der Feststellung der Eignung für eine bestimmte Sportart im Sinne einer allgemeinen und insbesondere sportartspezifischen Gesundheitsfürsorge
- Sportmedizinische Gesundheitsuntersuchungen für Bundeskader: Die jährlich durchzuführenden sportmedizinischen Gesundheitsuntersuchungen dient der Erhaltung der Gesundheit, der Feststellung der allgemeinen Belastbarkeit, der Erhaltung der Leistungsfähigkeit und der Abwendung bleibender Sportschäden. Bei den Kaderathleten des DVV gehören dazu folgende Untersuchungen:
  - Sportmedizinische Gesundheitsuntersuchung durch eine unspezifische Ergometrie inkl. EKG-Ableitung
  - Blut- und Urinstatus
  - Beurteilung des Haltungs- u. Bewegungsapparates
  - Leistungsphysiologische Untersuchung
- Krafftleistungsdiagnostische Untersuchungen (KLD): Die umfassende sportartspezifische leistungsphysiologische Untersuchung dient zur Bestimmung der augenblicklichen Leistungsfähigkeit und ist somit die Grundlage für eine anschließende sportartspezifische Leistungssteuernde Maßnahme
- Behandlung und Betreuung

## 5.8 Komplexe Leistungsdiagnostik

Die zentralen und dezentralen Krafftleistungsdiagnostiken stellen einen wichtigen Bestandteil zur Verletzungsprophylaxe, Leistungssteuerung und zur fortwährenden Auswertung und Anpassung der aktuellen Trainingsplanung dar.

Bis zum U19-Kader erfolgt jährlich eine dezentrale KLD am zuständigen Bundesstützpunkt. Ab dem U20-Kader erfolgt die KLD zentral am offiziellen für Leistungsdiagnostik zuständigen Olympiastützpunkt Hamburg.

Folgende Parameter werden in der zentralen KLD getestet

1. Anthropometrische Messungen
2. Manualtherapeutische Funktionsanalyse
3. Kraftdiagnostik der unteren Extremitäten
4. Kraftdiagnostik der oberen Extremitäten
5. Sprungdiagnostik
6. Rumpfkraftdiagnostik
7. Schnelligkeitsdiagnostik
8. Komplexe Wahrnehmungsdiagnostik

Im Anschluss an die KLD erhalten der Athlet und die für ihn zuständigen Bundestrainer eine individuelle Auswertung. Wichtige Bestandteile dieser Auswertung sind:

- Längsschnittvergleich: Dokumentation der Entwicklung des Athleten in den Bereichen Kraft- und Sprungdiagnostik
- Querschnittvergleich: Dokumentation der Testwerte im Vergleich zu den Mittelwerten der aktuellen Kadergruppe
- Qualitative Bewertung: Einschätzung von Testwerten und Entwicklung in den Bereichen Kraft- und Sprungdiagnostik und Manueltherapeutischer Funktionsanalyse inklusive aktueller Trainingsempfehlungen

### **Anthropometrische Messungen**

Folgende anthropometrische Messungen werden durchgeführt:

- Ermittlung des aktuellen Körpergewichts
- Ermittlung der aktuellen Körpergröße
- Körperfettbestimmung mittels Calipometrie (7-Punkt-Methode)

### **Manueltherapeutische Funktionsanalyse**

In insgesamt 11 Tests werden die für einen Volleyballspieler wichtigen Gelenke und Muskeln abgeprüft. Bei den Gelenken geht es um die Überprüfung der Beweglichkeit. Die Muskeln hingegen werden sowohl auf ihre Kraft als auch auf ihre Dehnbarkeit sowie auf deren Balance hin untersucht.

- Beweglichkeit der Schulter/Rotatorenmanschette
- Zwerchfellspannung
- Kraft der Brustmuskulatur (Pectoralis Minor und Major)
- Kraft des Infraspinatus (oberer Rücken)
- Stabilität der Lendenwirbelsäule
- Dehnbarkeit der schrägen Bauchmuskulatur (Oberkörperverwringung)

- Beinachse (Beckenschiefstand/Beinlängendifferenz)
- Dehnbarkeit und Länge des Iliopsoas
- Kraft und Länge des Quadrizeps
- Kraft und Dehnbarkeit der Rückseitigen Oberschenkelmuskulatur (Ischiocurale)
- Nervaler SLUMP-Test nach Butler

### **Kraftdiagnostik der unteren Extremitäten**

Die Kraftdiagnostik der unteren Extremitäten besteht aus den folgenden Tests:

- Maximalkraft offenes System: Bewegungszyklus Flexion/Extension
- Maximalkraft geschlossenes System: Bewegungszyklus Flexion/Extension
- Schnellkraft geschlossenes System: Bewegungszyklus Flexion/Extension
- Kraftausdauer geschlossenes System: Bewegungszyklus Flexion/Extension

### **Kraftdiagnostik der oberen Extremitäten**

Die Kraftdiagnostik der oberen Extremitäten besteht aus den folgenden Tests:

- Maximalkraft offenes System: Bewegungszyklus Innenrotation/Außenrotation

### **Sprungdiagnostik**

Die Sprungdiagnostik besteht aus den folgenden Tests:

- Squat Jump auf Kistlerplatte (ohne Armeinsatz)
- Counter-Movement-Jump auf Kistlerplatte (ohne / mit Armeinsatz)
- Volleyball Jump auf Kistlerplatte (mit Anlauf)
- Drop-Jump auf Kistlerplatte (ohne Armeinsatz aus 30cm Höhe)
- Blocksprung im Sand
- Volleyball Jump im Sand

### **Rumpfkraftdiagnostik**

Die Rumpfkraftdiagnostik der unteren Extremitäten besteht aus der Messung der Maximalkraftwerte der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur in den drei unterschiedlichen Ebenen:

- Sagittalebene: Flexion/Extension
- Frontalebene: Lateralflexion
- Transversalebene: Rotation

### **Schnelligkeitsdiagnostik**

Die Schnelligkeitsdiagnostik besteht aus den folgenden Tests:

- Antrittsschnelligkeit über 5 m im Sand
- Zyklische Schnelligkeit über 15 m im Sand

## **Komplexe Wahrnehmungsdiagnostik**

Die komplexe Wahrnehmungsdiagnostik wird maximal einmal jährlich durchgeführt und beinhaltet folgende Tests:

- Augenbeweglichkeit
- Dynamisches Sehen
- Synchronoptische Wahrnehmung
- Beidäugigkeit
- Räumliche Wahrnehmung
- Visuelles Greifen / Van Orden Stern
- Reaktionsvermögen

# Literaturverzeichnis

- Amesberger, G., & Aufderklamm, M. (2005). *Sportpsychologie für Trainerinnen und Trainer 2005*. Wien: Österreichische Bundessport Organisation.
- BECKMANN, J. (2003). Modell zur systematischen sportpsychologischen Betreuung. (Unveröffentlichtes Manuskript).
- BECKMANN, J., & ELBE, A.-M. (2008). *Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf und Leistungssport*. Balingen: Spitta Verlag.
- DIEHL, R., & KOHL, M. (1999). *Badminton. Rahmentrainingsplan für Kinder und Jugendliche im Hochleistungssport* (Bd. 13). (S. d. Nordrhein-Westfalen, Hrsg.) Wiesbaden: Limpert.
- DOSB. (2004). *Konzeption für Leistungssportpersonal in den Spitzenverbänden*. Abgerufen am 14. 11 2012 von DOSB: [http://www.dosb.de/fileadmin/fm-dsb/arbeitsfelder/leistungssport/Konzepte/LeistPersKonz\\_M\\_rz\\_2004.pdf](http://www.dosb.de/fileadmin/fm-dsb/arbeitsfelder/leistungssport/Konzepte/LeistPersKonz_M_rz_2004.pdf)
- DOSB. (2006). *Neues Steuerungsmodell Leistungssport des DOSB*. Abgerufen am 14. 11 2012 von DOSB: [http://www.dosb.de/fileadmin/fm-dosb/arbeitsfelder/leistungssport/Konzepte/Neues\\_Steuerungsmodell\\_Endfassung091206.pdf](http://www.dosb.de/fileadmin/fm-dosb/arbeitsfelder/leistungssport/Konzepte/Neues_Steuerungsmodell_Endfassung091206.pdf)
- DOSB. (2007). *Verbandsförderung im olympischen Spitzensport*. Abgerufen am 14. 11 2012 von DOSB: [http://www.dosb.de/fileadmin/fm-dosb/arbeitsfelder/leistungssport/Konzepte/Foerderkonzept\\_beschlossen\\_08\\_12\\_07.pdf](http://www.dosb.de/fileadmin/fm-dosb/arbeitsfelder/leistungssport/Konzepte/Foerderkonzept_beschlossen_08_12_07.pdf)
- DOSB. (2009). *Stützpunktkonzept*. Abgerufen am 14. 11 2012 von DOSB: [http://www.dosb.de/fileadmin/fm-dosb/arbeitsfelder/leistungssport/Konzepte/Stuetzpunktsystem\\_fuer\\_Web\\_1.pdf](http://www.dosb.de/fileadmin/fm-dosb/arbeitsfelder/leistungssport/Konzepte/Stuetzpunktsystem_fuer_Web_1.pdf)
- DOSB. (2010). *Rahmenrichtlinien zur Förderung des Nachwuchsleistungssports*. Abgerufen am 14. 11 2012 von DOSB: <http://www.dosb.de/fileadmin/fm-dosb/arbeitsfelder/leistungssport/Konzepte/Rahmenrichtlinien26-01-10.pdf>
- DOSB. (2012). *Nachwuchsleistungssport-Konzept 2020*. Abgerufen am 14. 11 2012 von DOSB: [http://www.dosb.de/fileadmin/fm-dsb/arbeitsfelder/leistungssport/Konzepte/Nachwuchsleistungssport-Konzept2012\\_ENDFASSUNG.pdf](http://www.dosb.de/fileadmin/fm-dsb/arbeitsfelder/leistungssport/Konzepte/Nachwuchsleistungssport-Konzept2012_ENDFASSUNG.pdf)
- HOFFMANN, J.-R., COOPER, J., & KANG, J. (2004). Comparison of Olympic vs. traditional power lifting training programs in football players. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 18(1), S. 129-135.
- LINZ, L. (2004). *Erfolgreiches Teamcoaching*. Aachen: Meyer & Meyer.
- NEUMAIER, A. (1999). *Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining. Grundlagen, Analyse, Methodik*. Köln: Sport und Buch.
- NITTINGER, N. (2008). *Psychologisch orientiertes Tennistraining*. Stuttgart: Neuer Sportverlag.
- o.A. (2006). *Leipziger Positionen zum Nachwuchsleistungssport 2013 (Diskussionsstandpunkte zum Workshop „Nachwuchstraining in Deutschland: Probleme – Ziele –*

*Lösungsstrategien aus der Sicht von Trainingspraxis und Trainingswissenschaft“).*  
Abgerufen am 30.5.2008 von <http://www.iat.uni-leipzig.de/iat/veranstaltungen/2006/ThesenWorkshop2006.pdf>

o.A. (2012). *Stiftung Deutsche Sporthilfe*. Abgerufen am 17.12.2012 von *Wie wir fördern*:  
[https://www.sporthilfe.de/Wie\\_wir\\_foerdern.dsh?ActiveID=1048](https://www.sporthilfe.de/Wie_wir_foerdern.dsh?ActiveID=1048)

VOIGT, H.-F. (28. 08 2008). *Krafttraining: Methodik im Beach-Volleyball. Bundestrainerseminar: Krafttraining in den Ballsportarten Schwerpunkt Nachwuchstraining*. Timmendorfer Strand.

VOIGT, H.-F., & WESTPHAL, G. (1995). *Wahrnehmungstraining. 6, Volleyball-Kartothek*. Münster: Philippka Verlag.

# Anlage A: Athletenfragebogen

| Talentbogen:  |  |                |                  |                |   |                                  |                       |        |                       |   | Nr.: |  |
|---|--|----------------|------------------|----------------|---|----------------------------------|-----------------------|--------|-----------------------|---|------|--|
| (Graue Felder bitte vom Athleten ausfüllen, die blauen Felder vom LV-Trainer)                                 |  |                |                  |                |   |                                  |                       |        |                       |   |      |  |
| Vorname:  |  |                | Name:            |                |   | LV:                              |                       | Größe: |                       | Geb.-Datum:   |      |  |
|   |  |                |                  |                |   |                                  |                       | cm     |                       |   |      |  |
| E-Mail (Spieler):   |  |                | Klassenstufe:    |                | Schulabschluss wann:  |                                  | Telefon (LV-Trainer): |        |                       |   |      |  |
|   |  |                |                  |                |   |                                  |                       |        |                       |   |      |  |
| E-Mail (Eltern):  |  |                | Größe der Eltern |                |   |                                  | Telefon (Eltern):     |        |                       |   |      |  |
|   |  |                | Vater:           |                | cm  |                                  | Mutter:               |        | cm                    |   |      |  |
|   |  |                |                  |                |   |                                  |                       |        |                       |   |      |  |
| <b>Fragen zum Volleyball:</b>   |  |                |                  |                |   |                                  |                       |        |                       |   |      |  |
| Verein:   |  |                | Spielklasse:     | Position:      |   | Training pro Woche:              |                       |        | Volleyball seit wann? |   |      |  |
|   |  |                |                  |                |   | Einheiten:                       |                       |        | Stunden:              | Jahre:  |      |  |
|   |  |                |                  |                |   |                                  |                       |        |                       |   |      |  |
| <b>Fragen zum Beach-Volleyball:</b>   |  |                |                  |                |   |                                  |                       |        |                       |   |      |  |
| Beach-Volleyball seit wann?   |  | Auch Training? |                  | Auch Turniere? |   | Macht Dir Beach-Volleyball Spaß? |                       |        |                       |   |      |  |
| Jahre:  |  | ja             | nein             | ja             | nein  | ja                               | ein bisschen          | nein   |                       |   |      |  |
|   |  |                |                  |                |   |                                  |                       |        |                       |   |      |  |
| <b>Fragen zu Deinen Fähigkeiten: bitte nur Selbsteinschätzung ausfüllen!</b>                                  |  |                |                  |                |   |                                  |                       |        |                       |   |      |  |
| Selbsteinschätzung  |  |                |                  |                | LV-Trainer  |                                  |                       |        |                       | Beobachter  |      |  |
| <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |  |                |                  |                | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |                                  |                       |        |                       | <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> |      |  |
|   |  |                |                  |                |   |                                  |                       |        |                       | Bemerkungen   |      |  |
| <b>Technomotorische Fähigkeiten</b>   |  |                |                  |                |   |                                  |                       |        |                       |   |      |  |
| Kraft   |  |                |                  |                |   |                                  |                       |        |                       |   |      |  |
| Schnelligkeit   |  |                |                  |                |   |                                  |                       |        |                       |   |      |  |
| Koordination  |  |                |                  |                |   |                                  |                       |        |                       |   |      |  |
| Technik   |  |                |                  |                |   |                                  |                       |        |                       |   |      |  |
| Spielfähigkeit  |  |                |                  |                |   |                                  |                       |        |                       |   |      |  |
| <b>Psychische Voraussetzungen</b>   |  |                |                  |                |   |                                  |                       |        |                       |   |      |  |
| Spaß am Spiel   |  |                |                  |                |   |                                  |                       |        |                       |   |      |  |
| Konzentration   |  |                |                  |                |   |                                  |                       |        |                       |   |      |  |
| Taktisches Verständnis  |  |                |                  |                |   |                                  |                       |        |                       |   |      |  |
| Psychische Stabilität   |  |                |                  |                |   |                                  |                       |        |                       |   |      |  |
| Stressbewältigung   |  |                |                  |                |   |                                  |                       |        |                       |   |      |  |
| Frustrationstoleranz  |  |                |                  |                |   |                                  |                       |        |                       |   |      |  |
| Trainingsfleiß  |  |                |                  |                |   |                                  |                       |        |                       |   |      |  |
| <b>Soziale Aspekte</b>  |  |                |                  |                |   |                                  |                       |        |                       |   |      |  |
| Verhalten gegenüber anderen   |  |                |                  |                |   |                                  |                       |        |                       |   |      |  |
| Verhalten gegenüber sich selbst   |  |                |                  |                |   |                                  |                       |        |                       |   |      |  |



---

# Anlage B: Athletenvereinbarung Beach-Volleyball

---

Aus Gründen der Vereinfachung ist in dieser Athletenvereinbarung nur von Athleten die Rede. Alle personenbezogenen Aussagen gelten natürlich für Athleten und Athletinnen gleichermaßen.

Zwischen dem **Deutschen Volleyball-Verband e.V. (DVV)**  
Otto-Fleck-Schneise 8  
60528 Frankfurt/Main  
vertreten durch den Vorstand,  
dieser vertreten durch zwei Vorstandsmitglieder

und dem **Athleten**

\_\_\_\_\_  
*Vorname + Nachname*

\_\_\_\_\_  
*Straße + Hausnummer*

\_\_\_\_\_  
*PLZ + Ort*

\_\_\_\_\_  
*Geburtsdatum*

PK  
Kader

wird folgende Vereinbarung zur Aufnahme in den Bundeskader geschlossen:

## 1. Präambel

Der Deutsche Volleyball-Verband (DVV) als Dachorganisation für die Sportarten Volleyball und Beach-Volleyball ist Mitglied des Internationalen Volleyball-Verbandes (FIVB), des Europäischen Volleyball-Verbandes (CEV), der Western European Volleyball Zonal Association (WEVZA) und des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) und ist berechtigt, bei entsprechender Qualifikation Nationalteams/Teams zu Olympischen Spielen, European Games, Youth Olympic Games (YOG), Welt- und Europameisterschaften zu nominieren und zu entsenden.

Der DVV fördert mit staatlichen Zuschüssen und Mitgliedsbeiträgen die Entwicklung junger deutscher Talente (u.a. in den einzelnen Nachwuchskadern) mit dem Ziel, zum einen den Athleten den Einstieg in den Profisport zu ermöglichen und zum anderen mit starken Nationalteams/Teams an den o.g. Wettbewerben die Bundesrepublik Deutschland zu vertreten.

Athlet und Verband streben mit dieser Vereinbarung eine Partnerschaft an, die

- die Gesamtverantwortung von Athlet und Verband für die Sportart Beach-Volleyball berücksichtigt, und
- die darauf basiert, dass Doping mit den Grundwerten des Sports, insbesondere dem Grundsatz der Chancengleichheit unvereinbar ist und die Gesundheit der Athleten sowie das Ansehen des Sports in der Öffentlichkeit gefährdet, und
- die, im Interesse von Rechtsklarheit und einer zügigen Streitschlichtung unter Wahrung rechtsstaatlicher Grundsätze, die mit der Aufnahme in Bundeskader verbundenen Rechte und Pflichten einvernehmlich konkretisiert.

## 2. Grundlagen

Athlet und Verband erkennen

- die Regelungen der DVV-Satzung (in der jeweils gültigen Fassung),
- die Bestimmungen der Ordnungen des DVV (in der jeweils gültigen Fassung),
- die (jeweils aktuellen) Zugangsregelungen zur Teilnahme an FIVB-/CEV- und WEVZA-Turnierserien, die durch das Kompetenzteam Beach-Volleyball vorgeschlagen und vom Vorstand beschlossen werden,
- die Bestimmungen der Anti-Doping-Regelwerke der WADA (World Anti-Doping Agency), der NADA (Nationale Anti-Doping Agentur), FIVB, CEV, WEVZA und
- die Wettkampfbestimmungen der internationalen Verbände FIVB, CEV und WEVZA

im Training und Wettkampf als für sich verbindlich an und verpflichten sich, den in diesen Regelungen dargelegten Vorgaben nachzukommen.

Den Athleten sind die einschlägigen Anti-Doping-Bestimmungen, insbesondere die Regelwerke der WADA/NADA bekannt. Sie verpflichten sich regelmäßig die Inhalte der Webseite der NADA [www.nada.de](http://www.nada.de) auf aktuelle Anpassungen hin einzusehen. Die Athleten werden von der NADA ordnungsgemäß, mittels Schreiben, über ihre Testpoolzugehörigkeit und die sich daraus ergebenden Meldepflichten sowie über die Konsequenzen von Meldepflichtverstößen unterrichtet.

## 3. Nominierungen

Voraussetzung für die Mitgliedschaft nach der vorläufigen Aufnahme in einen Bundeskader des DVV, ist die Unterzeichnung und Anerkennung der Athletenvereinbarung des DVV inklusive relevanter Anlagen (Vermarktungsvereinbarung). Diese müssen spätestens vier Wochen nach der Mitteilung der Nominierung als Bundeskader vollständig unterschrieben in zweifacher Ausführung in der Geschäftsstelle des DVV eingehen. Sollte diese Frist nicht eingehalten oder die Unterlagen unvollständig sein, behält der DVV sich das Recht vor, die vorläufige Mitgliedschaft im Bundeskader abzuerkennen und keine Meldung zu internationalen Turnieren vorzunehmen.

Die alleinige Aufnahme in einen Bundeskader und Teilnahme an Kadermaßnahmen sind bis zur Volljährigkeit nicht an eine deutsche Staatsbürgerschaft gebunden. Die Teilnahme an verschiedenen Wettkämpfen (z.B. Europa- und Weltmeisterschaften) setzt allerdings aufgrund der Regularien die deutsche Staatsbürgerschaft voraus.

Der Athlet erkennt das alleinige Recht des DVV an, endgültig und abschließend über eine Nominierung zu entscheiden (Ausnahme 3.7). Der DVV und der Athlet sind darüber einig, dass selbst bei Erfüllung der Qualifikationskriterien seitens des Athleten kein Nominierungsanspruch besteht. Insofern verbleibt dem DVV ein Ermessensspielraum. Dieser Ermessensspielraum darf jedoch nicht durch sachfremde Erwägungen bestimmt werden, ferner unterliegt er dem Willkürverbot. Die Nominierung kann aus wichtigem Grund bis zum Meldeschluss des jeweiligen Veranstalters gegenüber dem Athleten widerrufen werden (z.B. aus sportfachlichen oder wirtschaftlichen Gründen).

- 3.1 In Abstimmung mit dem DOSB kann der Verband zum 01.01. jeden Jahres für die Dauer von 12 Monaten jährlich bis zu 60 Kader (Olympiakader- OK, Perspektivkader - PK, Nachwuchskader 1 & 2- NK1 & NK2) als Bundeskader nominieren. Die Differenzierung zwischen OK- und PK-Kadern erfolgt auf Basis der mit dem Verband abgestimmten DOSB-Kaderkriterien und ist ausschließlich an das Erreichen definierter Leistungsziele (Aufnahme in OK an Top 10 FIVB Ranking Ende der Saison, Qualifikation zu Olympischen Spielen & Mindestplatzierung Platz 9, oder WM-Medaillen) und/oder Altersgrenzen (Abgrenzung zwischen NK & PK) gebunden.
- 3.2 PK, NK1 & NK 2 werden unter Berücksichtigung der genannten Altersgrenzen und des eingeschätzten Leistungspotentials durch das Gremium aus zuständigem Chef-Bundestrainer (jeweils männlich oder weiblich, Erwachsene oder Nachwuchs), Bundestrainer Beach-Volleyball (jeweils männlich oder weiblich Erwachsene oder Nachwuchs) sowie Sportdirektor Beach-Volleyball dem DVV-Vorstand zur Nominierung vorgeschlagen (gemäß 8.1a) Geschäftsordnung DVV). OK-Kader werden automatisch vom DOSB nach Leistungskriterien (siehe 3.1 definierte Leistungsziele) zugeordnet.
- 3.3 Ferner schlagen der zuständige Chef-Bundestrainer (jeweils männlich oder weiblich, Erwachsene oder Nachwuchs), Bundestrainer Beach-Volleyball (jeweils männlich oder weiblich Erwachsene oder Nachwuchs) sowie Sportdirektor Beach-Volleyball in gemeinsamer Abstimmung dem DVV-Vorstand jährlich Nationalteams zur Nominierung vor (gemäß 8.1a) Geschäftsordnung DVV).
- 3.4 Die Nominierungen zu Europa- und Weltmeisterschaften (alle Kader) erfolgen auf Vorschlag der zuständigen Chef-Bundestrainer (jeweils männlich oder weiblich, Erwachsene oder Nachwuchs), Bundestrainer Beach-Volleyball (jeweils männlich oder weiblich Erwachsene oder Nachwuchs) sowie Sportdirektor Beach-Volleyball durch den DVV-Vorstand (gemäß 8.1a) Geschäftsordnung DVV).
- 3.5 Die Nominierungen für Olympische Spiele, den European Games und der Youth Olympic Games (YOG) liegen in der Zuständigkeit des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Insofern schlägt der Vorstand des DVV auf Empfehlung des Sportdirektors Beach-Volleyball unter Einbeziehung der Chef-Bundestrainer und Bundestrainer des jeweiligen Geschlechtes dem Präsidium des DOSB die Athleten auf Grundlage der vorher vereinbarten und kommunizierten Nominierungsrichtlinien des DOSB vor (gemäß 8.1f) Geschäftsordnung DVV).

Darüber hinaus wird gemäß der „Qualifikationskriterien Olympische Spiele Tokyo/JPN 2020 – Beach-Volleyball“ ein eigens dafür berufenes Expertengremium, dessen Zusammensetzung ein Jahr vor Beginn der Olympischen Spiele Tokyo 2020 vom DVV-Vorstand namentlich benannt wird, die Nominierung für die Olympischen Spiele Tokyo 2020 durch den Vorstand des DVV inhaltlich auf Basis des in den „Qualifikationskriterien Olympische Spiele Tokyo/JPN 2020 – Beach-Volleyball“ beschriebenen Prozederes mit vorbereiten.

- 3.7 Die Zulassung zu internationalen Turnieren der FIVB, CEV und WEVZA erfolgt gemäß der von Chef-Bundestrainer (jeweils männlich oder weiblich, Erwachsene oder Nachwuchs), Bundestrainer Beach-Volleyball (jeweils männlich oder weiblich Erwachsene oder Nachwuchs) sowie Sportdirektor Beach-Volleyball vorgeschlagenen und vom Vorstand des DVV bestätigten Zulassungskriterien Beach-Volleyball (gemäß 8.1b) Geschäftsordnung DVV).

#### **4. Leistungen des Deutschen Volleyball-Verbandes**

Der DVV verpflichtet sich, den Athleten im Rahmen seiner personellen und wirtschaftlichen Möglichkeiten zu fördern und dabei die Leistungen Dritter (z.B. Bundesministerium des Innern, Stiftung Deutsche Sporthilfe, Bundeswehr, Sponsoren etc.) zugunsten der Sportart zu ermöglichen.

Der Verband übernimmt die sportpolitische Interessenvertretung seiner Athleten gegenüber nationalen und internationalen Institutionen aus Staat, Sport und Wirtschaft.

Der DVV bemüht sich um die Schaffung guter infrastruktureller Rahmenbedingungen für den Leistungssport in seinem Verbandsgebiet u.a. im Rahmen des Stützpunktsystems durch bspw. Gerätebeschaffung, Anlagennutzung, medizinische, physische und psychologische Betreuung.

Der DVV unterstützt den Athleten bei seiner dualen Karriereplanung mit dem Laufbahnberater am jeweils zuständigen Olympiastützpunkt und bietet Hilfestellungen bei Fragen zur Freistellung von Schule, Studium und Arbeitgeber.

##### **4.1. Training und Ausbildung**

Die Maßnahmen zur Vorbereitung auf und die Teilnahme an internationalen Höhepunkten (Europa-/Weltmeisterschaften U17-U23), der NK2- sowie NK1- Kader und der Nationalteams werden durch die zuständigen Bundestrainer geplant und durchgeführt (Nationalteams, die nicht am zentralen Beach-Volleyball Standort Hamburg trainieren, ausgenommen).

Die Mitglieder des OK-/PK- Kaders verantworten in Zusammenarbeit mit persönlichen Betreuerstäben das Jahresaktionsprogramm selbstständig.

Für diese Maßnahmen sichert der Verband zu:

- 4.1.1 Der Athleten wird als Mitglied des Bundeskaders auf der Basis von den aktuellsten sportwissenschaftlichen und medizinischen Erkenntnissen betreut. Der DVV gewährleistet ein qualitativ anspruchsvolles Training bei zentralen Maßnahmen und der Vorbereitung auf internationale Wettkämpfe.
- 4.1.2 Der DVV verpflichtet sich, eine adäquate sportfachliche, pädagogische und medizinische (soweit möglich) Betreuung der Athleten bei den zentralen Lehrgangsmaßnahmen sicherzustellen.
- 4.1.3 Der DVV übernimmt die Finanzierung für zentrale Lehrgangs- und Vorbereitungsmaßnahmen gemäß gesonderter Einladung.

## **4.2. Wettkämpfe**

- 4.2.1 Der DVV sichert das Einhalten der internationalen Regularien für den Zugang zu Wettbewerben der FIVB, CEV und der WEVZA zu. Diese Zugänge erfolgen in der Regel über Ranglistenpunktsysteme. Im Fall, dass Wettbewerbe über diese Qualifikationssysteme hinaus eine Nominierung durch die nationalen Verbände vorsehen, nimmt der DVV dieses Recht durch Vorstandsbeschluss nach Vorschlag des Kompetenzteams/Bundestrainer Beach-Volleyball wahr.
- 4.2.2 Der DVV trägt im Nachwuchsbereich und für den Continental Cup die Kosten für die Entsendung von Athleten zu den internationalen Höhepunkten im Rahmen der jeweiligen Bundeskader gemäß seiner Jahresplanung und nach gesonderter Einladung. Dabei bemüht er sich um zeitlich optimierte Reiseabläufe unter ökonomischen Gesichtspunkten.
- 4.2.3 Eine Entsendung zu Wettkämpfen erfolgt auf Grundlage einer entsprechenden Haushaltsplanung und der Zurverfügungstellung entsprechender Mittel.

## **4.3. Weitere Kaderleistungen**

- 4.3.1 Der DVV beantragt für einen Teil seiner Bundeskader die Aufnahme in die Förderung bei der Stiftung Deutsche Sporthilfe. Die Anzahl der Förderplätze wird durch die Stiftung vorgegeben. Ein genereller Anspruch auf Leistungen seitens der Stiftung Deutsche Sporthilfe besteht nicht. Die Leistungen und Verfahrenswege im Rahmen der Stiftungs-Förderkonzeption sind unter [www.sporthilfe.de](http://www.sporthilfe.de) einsehbar. Voraussetzung für den Erhalt von Förderleistungen ist die Unterzeichnung der jeweils aktuellen Vereinbarung der Sporthilfe.

Die Förderleistungen der Sporthilfe werden jährlich mit dem DVV aktualisiert und den Athleten in einer gesonderten Mitteilung zur Kenntnis gebracht.

Alle direkten finanziellen Zuwendungen seitens der Sporthilfe obliegen der persönlichen Besteuerung im Rahmen der individuellen Einkommenssituation.

- 4.3.2 KaderAthleten haben die Möglichkeit, einen Platz in der Spitzensportförderung der Bundeswehr zu beantragen. Die Anträge für einen, der derzeit 16 Regelplätze, sind jährlich zum 01.04. in der Geschäftsstelle des DVV einzureichen. Die Vergabe erfolgt nach Kriterien, welche auf der Homepage des DVV veröffentlicht sind.
- 4.3.3 Mitgliedern der Bundeskader stehen generell die Leistungen der Grundbetreuung der Olympiastützpunkte des DOSB zur Verfügung. Diese sind die Nutzung der Physiotherapie, der Ernährungsberatung, der Laufbahnberatung, die Nutzung von Krafträumen und psychologische Beratung.
- Weitere Leistungen, die über diese Grundbetreuung hinaus gehen, (wie z.B. Leistungsdiagnostik, Scouting etc.) sind durch Kooperationsvereinbarungen zwischen DVV und Olympiastützpunkten festgelegt und in der Regel an Bundesstützpunkte-Nachwuchs gebunden.
- 4.3.4 Mitgliedern der Bundeskader steht die Betreuung durch Trainer beim täglichen Training an den Bundesstützpunkten(-Nachwuchs) zu. Die Koordination obliegt den Stützpunktleitern.
- 4.3.5 Mitgliedern der Bundeskader steht eine jährliche kostenfreie Gesundheitsuntersuchung in sportmedizinischen Untersuchungszentren des DOSB zu. Eine Auflistung dieser Untersuchungszentren kann über den DVV erhalten werden.
- 4.3.6 Mitglieder der Bundeskader sind über verschiedene Fördersysteme in versicherungsrechtlicher Hinsicht zusätzlich geschützt. Eine Übersicht über die aktuellen Versicherungsleistungen erfolgt in einem gesonderten Beiblatt. Grundsätzlich versichert der DVV seine Bundeskader gegen Unfälle, die im Rahmen von Bundeskader-Maßnahmen passieren. Den Athleten obliegt in jedem Fall die Pflicht zur persönlichen Krankenversicherung (gesetzlich oder privat).

## **5. Leistungen und Verpflichtungen des Athleten**

- 5.1 Der Athlet und der DVV vereinbaren gemeinsam vor Saisonbeginn ein Aktionsprogramm für die Teilnahme an Wettkämpfen. Dieses Jahresaktionsprogramm ist
- für OK-/ PK-Kader jährlich spätestens zum 01.01. beim Beach-Volleyball Bereich International des DVV einzureichen,
  - für NK1- und NK2 – Kader mit dem zuständigen Bundestrainer abzustimmen.
- Über Änderungen in diesem Aktionsprogramm ist der Beach-Volleyball Koordinator bzw. der zuständige Bundestrainer unverzüglich nach Bekanntwerden zu informieren.
- 5.2 Der Athlet verpflichtet sich darüber hinaus, an allen nationalen und internationalen Wettkämpfen bei Nominierung teilzunehmen und Einladungen zu zentralen Maßnahmen zu folgen. Wichtige Gründe für eine Nichtteilnahme (Ausbildung, Beruf, Verletzung etc.) sind dem Beach-Volleyball Koordinator bzw. dem zuständigen Bundestrainer rechtzeitig anzuzeigen.

- 5.3 Der Athlet sichert zu, sich konsequent auf die unter 5.2 angezeigten Maßnahmen vorzubereiten. Eine spitzensportlich spezifische Ernährungs- und Lebenshaltung ist zu gewährleisten, fahrlässige Gefährdungen sind zu unterlassen und Krankheiten sind nicht zu provozieren.
- 5.4 Der Athlet verpflichtet sich, sich Anfang des Jahres einer Gesundheitsuntersuchung (siehe 4.3.5) zu unterziehen und die Ergebnisse bis jeweils **zum 01.02.** beim DVV einzureichen. Der Athlet akzeptiert ebenso leistungsdiagnostische Untersuchungen auf Veranlassung der zuständigen Bundestrainer und stellt die Ergebnisse dem DVV zur Verfügung. Athleten ohne vorliegende Gesundheitsuntersuchungen können bei zentralen Maßnahmen nicht berücksichtigt werden und verlieren ihren Kaderstatus zum nächsten Kaderüberprüfungstermin (Juni des laufenden Jahres).
- 5.5 Im Verletzungsfall, der einen längeren Trainingsausfall erfordert, ist der zuständige Bundestrainer und der Sportdirektor Beach-Volleyball umgehend zu informieren. OK-/PK-Kader verpflichten sich, im Verletzungsfall den verantwortlichen DVV-Arzt zu informieren bzw. aufzusuchen.
- 5.6 Die Teilnahme an den jährlichen Deutschen Beach-Volleyball Meisterschaften ist für die Kaderathleten verpflichtend (sofern qualifiziert). Eine Ausnahme besteht bei Nominierung durch einen Bundestrainer für Nachwuchs Welt- und Europameisterschaften. Ausnahmen im Erwachsenen-Bereich können in begründeten Ausnahmefällen erfolgen. Diese bedürfen der Zustimmung Kompetenzteams Beach-Volleyball und des Vorstandes.
- Eine Teilnahme an der Techniker Beach Tour des DVV wird von den KaderAthleten angestrebt.
- 5.7 Der Athlet (bis zur Altersstufe U23) verpflichtet sich, den zuständigen Bundestrainer (NK1 & NK2 -Kader) bzw. den Sportdirektor/Vizepräsident Beach-Volleyball (OK-/PK-Kader) vor einer vertraglichen Bindung im Ligabetrieb (nur 1. und 2. Bundesliga) in die Saisonplanung mit dem jeweiligen Bundesligisten einzubeziehen. Im Erwachsenenbereich ist eine Teilnahme am Ligabetrieb der 1. Und 2. Bundesliga nicht möglich.
- 5.8 Über das Aktionsprogramm hinausgehende Wettkampfteilnahmen bedürfen der vorherigen Zulassung durch den Beach-Volleyball Koordinator des DVV (GO 9.1). Dies bedeutet auch, dass keine Events besucht werden, die den Kaderstatus des Athleten gefährden könnten. Veranstaltungen der persönlichen Sponsoren (Promotion- und PR-Aktionen, allerdings keine Turniere mit Wettkampfcharakter) sind von dieser Regelung nicht betroffen.
- 5.9 Der Athlet nimmt bei Bedarf an DVV-Verbandsaktivitäten (Veranstaltungen mit DVV-Partnern und Sponsoren, im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit oder Jugend- und Nachwuchsarbeit des DVV) gegen Kostenerstattung durch den DVV teil. Für solche Maßnahmen steht der Athlet nach vorheriger Terminabsprache im Umfang von max. zwei Tagen pro Jahr zur Verfügung.

- 5.10 Der Athlet stellt dem DVV seine persönlichen Daten zur verbandsinternen Verarbeitung und Speicherung in einer Kaderdatenbank zur Verfügung. Jede Änderung dieser Daten ist dem Koordinator Beach-Volleyball des DVV unverzüglich mitzuteilen. Daten, die zur effektiven Dopingbekämpfung im Rahmen der Beschlüsse des DVV und der Umsetzung des NADA-Codes notwendig sind, können an die entsprechenden Einrichtungen und Institute weitergeleitet werden. Dies entbindet den Athleten allerdings nicht von seiner Pflicht, diesen Institutionen alle Änderungen seiner persönlichen Daten stets eigenverantwortlich mitzuteilen.
- 5.11 Hinsichtlich der Nutzung dieser Daten verpflichtet sich der DVV, die gesetzlichen Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes sowie gegebenenfalls ergänzender Bestimmungen einzuhalten. Eine Weitergabe der Daten durch den DVV an Dritte erfolgt nur bei berechtigtem Interesse des DVV bzw. des Athleten. Vor Erhalt der Daten, hat sich der Dritte durch Unterzeichnung einer Datenschutzerklärung den datenschutzrechtlichen Bestimmungen zugunsten des Athleten zu unterwerfen.
- 5.12 Der Athlet entbindet das offiziell vom DVV eingesetzte medizinische Personal von der Schweigepflicht gegenüber dem DVV (Bundestrainer, Sportdirektor/Vizepräsident Beach-Volleyball, Beach-Volleyball Koordinator) und (falls gewünscht) gegenüber dem Heimtrainer. Diese Information betrifft ausschließlich sportmedizinische für Training und Wettkampf relevante Befunde sowie eingeleitete kurative Maßnahmen zum Zweck der weiteren Fürsorge des DVV gegenüber dem Athleten. Der genannte Personenkreis hat die Information vertraulich zu behandeln.
- 5.13 Für den Fall einer Verurteilung in einem verbandsgerichtlichen Verfahren nach der Rechtsordnung des DVV oder im schiedsgerichtlichen Verfahren in einem Anti-Doping-Verfahren stimmt der Athleten einer Veröffentlichung des Tenors einer rechtskräftigen Entscheidung unter Nennung seines Namens sowie des der Entscheidung zugrundeliegenden Sachverhalts in den Medien des DVV (Printmedien, Internet und web 2.0) zu.

## **6. Verhaltensgrundsätze für Bundeskaderathleten**

- 6.1 Athlet und DVV-Funktionsträger behalten sich beiderseits das Recht auf konstruktive Kritik vor. Sie verpflichten sich jedoch, Probleme zunächst mit den direkt Betroffenen und/oder Verantwortlichen des DVV zu lösen und öffentliche Kritik sachlich zu äußern. Sie verpflichten sich weiterhin, die Werte und Zielvorstellungen des DVV mitzutragen und durch Auftreten, Erscheinung und Verhalten Repräsentanten des DVV und der Bundesrepublik Deutschland zu sein.
- 6.2 Für minderjährige Athleten ist der Konsum bei offiziellen Turnierteilnahmen für den DVV und bei zentralen Lehrgangsmaßnahmen generell untersagt. Die volljährigen Athleten werden im Hinblick auf den Konsum von Alkohol, Tabakwaren und anderen Suchtmitteln an ihre Vorbildfunktion erinnert und aufgefordert, diesen in der Öffentlichkeit bei Trainings- /Wettkampfmaßnahmen zu unterlassen und einen verantwortungsvollen, diskreten Umgang zu beachten. Die Bundestrainer können für volljährige Athleten in Ausnahmesituationen (z.B. bei Medaillenfeiern, Teamabenden etc.) gemäßigten Alkohol- und Tabakkonsum im Rahmen von Lehrgangsmaßnahmen erlauben. Für alle Athleten gelten dabei die Anti-Doping-Bestimmungen.



- 6.3 Der DVV erwartet von seinen Kaderathleten eine dem Leistungssport angemessene Lebensweise und Ernährung. Im Besonderen wird auf die Vorbildfunktion der Spitzenathleten gegenüber Kindern und Jugendlichen verwiesen.
- 6.4 Der Athlet wird Einrichtungen, Räumlichkeiten, zur Verfügung gestellte Trainingsgeräte und Fahrzeuge stets so benutzen, dass keine Regressansprüche durch Dritte gestellt werden können und ferner das Ansehen des DVV keinen Schaden nimmt.

## **7. Werberechte / Teambekleidung**

- 7.1 Der DVV stellt dem Athleten die vom offiziellen Ausrüster des Verbandes gelieferte Trainings- und Wettkampfkleidung kostenfrei zur Vorbereitung und Teilnahme an Maßnahmen/Wettkämpfen der Altersstufen U17-U23 zur Verfügung. Der Umfang der übergebenen Materialien unterscheidet sich in den jeweiligen Kaderstufen und wird jährlich neu festgelegt. Der DVV kann bei Beendigung der Mitgliedschaft im Bundeskader oder bei Rücknahme einer Nominierung die Rückgabe dieser Bekleidung verlangen.
- 7.2 Der Athlet verpflichtet sich in diesem Fall, die übergebene Kleidung sorgsam zu behandeln und die Teambekleidung im Training und Wettkampf im Rahmen der Nationalkader (inkl. öffentlicher Auftritte als Nationalkader) zu tragen.
- 7.3 Die Vermarktungsrechte für Beach-Volleyball Nationalteams liegen grundsätzlich beim DVV und sind vom DVV komplett an die Deutsche Volleyball-Sport GmbH (DVS) übertragen worden.
- 7.4 Für die Kaderstufen NK2 und NK1 behält sich die DVS vor, jegliche Werbefläche (Hose, Armbinde, Cap etc.) zu vermarkten. Entsprechende Vorgaben seitens DVV/DVS sind von dem Athleten strikt zu beachten. Die Vergabe von Werbeflächen an persönliche Sponsoren ist mit der DVS abzustimmen.
- 7.5 Für die Nationalteams werden gesonderte Vermarktungsvereinbarungen geschlossen, die auch die finanziellen Leistungen seitens DVV/DVS und seitens des Athleten regeln.
- 7.6 Der Athleten erklärt sich damit einverstanden, dass der DVV bzw. die DVS als Servicegesellschaft Bildrechte für Maßnahmen im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des DVV unentgeltlich verwertet, soweit die Aufnahmen im Rahmen von Einsätzen der Nationalmannschaft gefertigt wurden. Die Weitergabe der Bildrechte an Dritte, über den vorgenannten Zweck hinaus, bedarf der vorherigen Zustimmung des Athleten.

## **8. Bekämpfung des Dopings**

- 8.1 Der Athlet unterwirft sich auf der Grundlage der Anti-Doping Ordnung des DVV dem gesamten Dopingkontrollsystem der Welt Anti-Doping Agentur (WADA) und der Nationale Anti-Doping Agentur Deutschland (NADA), welche sie hiermit ausdrücklich anerkennen. Zusätzlich muss eine Unterzeichnung der Anti-Doping Vereinbarung sowie Schiedsvereinbarung durch den Athleten erfolgen.
- 8.2 Der Athlet bestätigt, dass ein, von allen Instanzen festgestellter Verstoß gegen das Dopingverbot zur sofortigen Auflösung dieser Vereinbarung aus wichtigem Grund berechtigt.
- 8.3 Für genehmigungspflichtige Medikamente sind medizinische Ausnahmegenehmigungen (TUE) erforderlich.

## **9. Vertragsdauer**

- 9.1 Die Kadervereinbarung gilt für das Kalenderjahr 2019 und beginnt zum 01.01.2019 und endet am 31.12.2019. Sie verlängert sich automatisch um ein Jahr, solange der Athlet weiterhin in einem Bundeskader verbleibt, bzw. die Athletenvereinbarung nicht nach vorheriger Kündigung durch eine neue Vereinbarung ersetzt wird.
- 9.3 Die Vereinbarung endet vorzeitig, wenn der Athlet aus dem Kader des DVV ausscheidet. Unberührt hiervon bleiben etwaige finanzielle Ansprüche einer Vertragspartei gegen die andere.

## **10. Nebenabreden, Schriftlichkeit**

- 10.1 Diese Vereinbarung ist abschließend und ersetzt alle evtl. vorherigen mündlichen oder schriftlichen Abreden oder Vereinbarungen der Parteien. Über diese Vereinbarung hinaus gehende Vereinbarungen und Ansprüche bestehen nicht. Etwaige nachträgliche Änderungen dieser Vereinbarung sowie Nebenabreden sind nur wirksam, wenn sie schriftlich vereinbart werden.
- 10.2 Für sämtliche Streitigkeiten aus dieser Vereinbarung schließen die Parteien den ordentlichen Rechtsweg aus und vereinbaren die Zuständigkeit eines Schiedsgerichtes (Besetzung desselben: Beteiligter jeder Seite und der Vorsitzende des Verbandsgerichtes als Vorsitzender). Dabei haben sich die Parteien binnen 10 Tagen nach Anrufung des Schiedsgerichtes auf die dem Schiedsgericht teilhabenden Personen zu verständigen und dem Vorsitzenden mitzuteilen, der dann binnen weiterer 10 Tage nach Maßgabe der Rechtsordnung des DVV das Verfahren einleitet.
- 10.3 Der Ort für ein Schiedsgerichtsverfahren ist Frankfurt am Main.

Frankfurt/Main, den \_\_\_\_\_, den \_\_\_\_\_  
Ort Datum

\_\_\_\_\_  
Deutscher Volleyball-Verband e.V.  
Vorstandsmitglied

\_\_\_\_\_  
Unterschrift KaderAthleten

\_\_\_\_\_  
Deutscher Volleyball-Verband e.V.  
Vorstandsmitglied

\_\_\_\_\_  
Unterschrift gesetzlicher Vertreter  
(bei minderjährigen Athleten)

Anlagen:

Anlage 1: Vermarktungsvereinbarung

---

# Anlage C: Kadervereinbarung zum NADA-Code

---

## Athleten Antidoping- Vereinbarung

Der Deutsche Volleyball-Verband e.V., (nachfolgend DVV genannt)  
Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt/Main,  
vertreten durch den Vertretungsberechtigten für Bundeskader Halle/Beach

---

Nachname, Vorname

---

Anschrift, falls von obiger DVV-Anschrift abweichend

und der<sup>1</sup> Athlet

---

Nachname, Vorname

---

Anschrift

schließen folgende **Vereinbarung**:

### Präambel

Der DVV hat sich in seiner Satzung und seiner Anti-Doping Ordnung (ADO) zur aktiven Bekämpfung des Dopings verpflichtet. Dies geschieht durch die Umsetzung der Anti-Doping Bestimmungen der NADA und WADA, der internationalen Spitzenfachverbände CEV und FIVB in der ADO. Der Welt Anti-Doping Code (WADA-Code) ist Bestandteil des von der Bundesregierung, dem DOSB und der NADA unterzeichneten sowie vom DVV angenommenen Welt Anti-Doping Programms mit folgenden Zielsetzungen:

- Der Sport erbringt für die Stabilisierung der Wohlfahrt der Gesellschaft gerade angesichts eines beschleunigten sozialen Wandels unverzichtbare Leistungen.
- Die Erkenntnis, dass Doping mit den Grundwerten des Sports - insbesondere dem Grundsatz der Chancengleichheit - unvereinbar ist, die Gesundheit der Athleten gefährdet und das Ansehen des Sports in der Öffentlichkeit zersetzt.
- Das Bestreben, Doping mit allen zu Gebote stehenden Mitteln zu bekämpfen, um die pädagogische Vorbildfunktion des Sports zu erhalten und das Grundrecht der Athleten auf Teilnahme an einem dopingfreien Sport zu gewährleisten.

---

<sup>1</sup> Die im Text verwendete sprachliche Form gilt für alle Personen gleich welchen Geschlechts.

Dies vorausgeschickt sind sich der/die Athlet/in und der DVV über Nachfolgendes einig:

## **1. Gegenstand der Vereinbarung**

Diese Vereinbarung regelt das Rechtsverhältnis zwischen dem DVV und dem Athleten in Bezug auf die Anti-Doping Bestimmungen. Dies umfasst auch die hierzu gehörige Schiedsklausel.

## **2. Doping**

### **2.1. Anerkennung von Antidoping-Regelwerken**

2.1.1 Der Athlet anerkennt den jeweils gültigen WADA- und NADA-Code, einschließlich der hierzu ergangenen Ausführungsbestimmungen sowie das Anti-Doping-Reglement des DVV in der jeweils gültigen Fassung. Der Athlet verpflichtet sich im Einklang hiermit, auch gegenüber den genannten Institutionen sowie dem DOSB die weltweite Bekämpfung aller Formen der Leistungsmanipulation zu unterstützen.

2.1.2 Der Athlet bestätigt, dass ihm die Inhalte des Antidoping-Gesetzes (<https://www.gesetze-im-internet.de/antidopg/BJNR221010015.html>) bekannt sind.

### **2.2. Eigenverantwortlichkeit des Athleten**

Der Athlet anerkennt insbesondere die absolute Eigenverantwortlichkeit dafür, dass niemals und nirgends verbotene Substanzen in seinen Körper gelangen, bei ihm verbotene Methoden zur Anwendung kommen und er nicht im Besitz von verbotenen Substanzen ist, sofern er keine medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE) nach den Bestimmungen des WADA- und/oder NADA-Code nachweisen kann. Hierzu gehört auch die Pflicht eines jeden Athleten zur Kenntnis der jeweils gültigen „Liste der verbotenen Substanzen und Methoden“ der WADA. Auch das Inverkehrbringen oder der Versuch des Inverkehrbringens einer verbotenen Substanz oder verbotenen Methode stellt einen Verstoß im Sinne der Anti-Doping-Regelwerke dar.

### **2.3 Erklärung über die Aushändigung der aktuellen Informationen an den Athleten**

Der Athlet bestätigt, dass er vom DVV im Zusammenhang mit der Unterzeichnung der Vereinbarung über die in 2.1 genannten Regelwerke und die entsprechenden Ausführungsbestimmungen informiert wurde und dass er über den Zugang zu diesen Regelwerken in Kenntnis gesetzt wurde. Der Athlet bestätigt auch, dass er ausdrücklich darauf hingewiesen worden ist, dass die genannten Regeln nicht zur Disposition der Beteiligten stehen, und dass seine Unterwerfung unter diese nicht von seiner Kenntnis abhängig ist, sondern der zumutbaren Möglichkeit zur Kenntnisnahme durch ihn. Dies gilt auch für Änderungen der einschlägigen Bestimmungen, die der DVV auf seiner Homepage veröffentlichen wird.

### **2.4. Informationspflicht des Verbandes**

Der DVV informiert die Athleten im Rahmen seiner Möglichkeiten und entsprechend der Zuständigkeit nach besten Wissen und Gewissen über alle offiziellen Regeln und Richtlinien der Antidoping-Agenturen, der staatlichen Institutionen sowie der FIVB in Bezug auf die für ihn relevanten Themen.

### 3. Beginn, Dauer und Ende der Vereinbarung

#### 3.1 Beginn der Vereinbarung

Die Vereinbarung beginnt mit deren Unterzeichnung und ersetzt vorherige Athleten Antidoping-Vereinbarungen. Sie endet zum 31.12. des gleichen Jahres. Sie verlängert sich automatisch jeweils um ein weiteres Jahr, wenn weder der DVV noch der Athlet dieser Fortsetzung schriftlich widersprechen.

#### 3.2 Ende der Vereinbarung

Die Vereinbarung endet mit Abschluss einer neuen Antidopingvereinbarung. Der Athlet kann jederzeit dem DVV und der NADA das Ende seiner Laufbahn mitteilen. Die in der ADO vorgesehenen nachwirkenden Pflichten sind zu beachten.

### 4. Testpouleinteilung und damit verbundene Regularien

#### 4.1 Information über die Einteilung in Testpools laut Standard für Meldepflichten (SfM) Art. 1 und 2

Die Nationale Antidoping Agentur (NADA) legt in Abstimmung mit dem DVV den jeweiligen NADA-Testpool fest. Dafür meldet der DVV einmal pro Jahr (30. November) den Kreis der Athleten an die NADA, der den von der NADA festgelegten Testpoolkriterien unterliegt. Die Testpools bestehen für ein Jahr, sofern sich keine Änderungen ergeben. Die NADA informiert die Athleten jeweils schriftlich über deren Testpoolzugehörigkeit.

#### 4.2 Testpools (siehe Standard für Meldepflichten Art 3 ff)

**Registered Testpool (RTP):** Pflicht zur Abgabe der quartalsweisen Angaben über Aufenthaltsort und Erreichbarkeit mit täglichem Zeitfenster von 1 Stunde (Spitzenathleten nach Vorgaben des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) oder der FIVB)

**Nationaler Testpool (NTP):** Pflicht zur Abgabe der quartalsweisen Angaben über Aufenthaltsort und Erreichbarkeit (sofern nicht schon RTP: Volleyball-Nationalmannschaften der Männer und Frauen, Nationalteams Beach-Volleyball, international startende Perspektivkader Beach-Volleyball)

**Allgemeiner Testpool (ATP):** Keine Eintragungspflicht in ADAMS, jedoch Meldung der Aufenthaltsorte und Rahmentrainingspläne (Bundeskaderathleten, die nicht bereits Mitglieder des RTP oder NTP sind sowie NK2 – Kader)

Hinweis: Für alle Testpoolmitglieder gilt insbesondere die Pflicht zur unverzüglichen Aktualisierung der angegebenen Daten für den Fall, dass sich Änderungen ergeben haben (Art 3.4 SfM).

#### 4.3 Informationen zu den Meldepflichten der Testpoolathleten laut Standard für Meldepflichten Art. 3

4.3.1 Athleten, die **Mitglieder des Registered Testpools (RTP) oder des Nationalen Testpools (NTP)** sind, sind verpflichtet der NADA genaue und aktuelle Angaben zum Aufenthaltsort und zur Erreichbarkeit zu machen. Diese Informationen werden stets vertraulich behandelt, sie werden ausschließlich verwendet für Zwecke der Planung, Koordinierung und Durchführung von Dopingkontrollen und werden vernichtet, sobald sie nicht mehr den genannten Zwecken dienen.

Im Einzelnen haben die Athleten, die Mitglieder des RTP und des NTP sind, die folgenden Angaben zu machen (jeweils am **25.03.**, **25.06.**, **25.09.** und **25.12.** eines jeden Jahres)

- (a) eine vollständige Postanschrift, die im offiziellen Schriftverkehr zur Benachrichtigung des *Athleten* genutzt werden kann;
- (b) die E-Mail-Adresse des Athleten;
- (c) eine (Mobil-)Telefonnummer, mit der die telefonische Erreichbarkeit des Athleten/und der Empfang von SMS-Textnachrichten sichergestellt ist;
- (d) zur Sicherstellung der Erreichbarkeit des Athleten die namentliche Benennung sowie E-Mail-Adresse eines geeigneten Empfangsvertreters, an den sich die NADA im Fall von Kommunikationsschwierigkeiten mit dem Athleten wenden kann. Der Empfang der E-Mails durch den Empfangsvertreter bewirkt die ordnungsgemäße Information des Athleten; der Athlet ist für den ordnungsgemäßen Informations-transfer durch seinen Empfangsvertreter allein verantwortlich;
- (e) eine spezifische Bestätigung der Einwilligung des Athleten zur Weitergabe seiner Angaben zu Aufenthaltsort und Erreichbarkeit an andere Anti-Doping-Organisationen, die befugt sind, ihn einer Probenahme zu unterziehen (siehe Artikel 14.6 NADC);
- (f) für jeden Tag des folgenden Quartals die vollständige Adresse des Ortes, an dem der Athlet übernachtet wird (beispielsweise Wohnung, vorübergehende Unterkünfte, Hotel etc.);
- (g) für jeden Tag des folgenden Quartals Namen/Bezeichnung und Adresse jedes Ortes, an dem der Athlet einer regelmäßigen Tätigkeit nachgehen wird (beispielsweise Training, Arbeit, Schule, Rehabilitationsmaßnahmen, etc.) sowie die üblichen Zeiten für diese regelmäßigen Tätigkeiten; und
- (h) den Wettkampfplan des Athleten für das folgende Quartal, einschließlich des Namens/der Bezeichnung und der Adresse jedes Ortes, an dem der Athlet während des Quartals an Wettkämpfen teilnehmen wird, sowie die Daten, zu denen er an diesen Orten an Wettkämpfen teilnehmen wird.

**Athleten des RTP müssen zusätzlich** noch für jeden Tag des folgenden Quartals ein bestimmtes 60-minütiges Zeitfenster zwischen 06:00 Uhr und 23:00 Uhr angeben, zu dem sie an einem bestimmten Ort für Dopingkontrollen erreichbar sind und zur Verfügung stehen.

Die Athleten müssen bei ihren Angaben über Aufenthaltsort und Erreichbarkeit sicherstellen, dass alle geforderten Informationen genau und detailliert genug sind, damit sie an jedem Tag des Quartal angetroffen und kontrolliert werden können.

4.3.2 **Athleten des ATP** müssen unverzüglich nach Erhalt der Testpoolbenachrichtigung gegenüber der NADA mittels des ATP Athleten-Meldeformulars für den ATP die folgenden Angaben machen:

- (a) Stammdaten inklusive einer E-Mail-Adresse des Athleten sowie eine Telefonnummer, durch die die telefonische Erreichbarkeit des Athleten sichergestellt ist;
- (b) Adressen des Athleten, insbesondere die seines ständigen Aufenthaltsortes sowie ggf. des Nebenwohnsitzes und eine vollständige Postanschrift, die im offiziellen Schriftverkehr zur Benachrichtigung des Athleten genutzt werden kann;
- (c) Wochenplan des Athleten;
- (d) Angaben zur zeitlichen Gültigkeitsdauer des Athleten-Meldeformulars für den ATP
- (e) Saisonhöhepunkte.

**Hinweis:** Alle Änderungen der gemachten Angaben müssen unter Nutzung des ATP-Meldebogens unverzüglich gemeldet werden.

4.4. Der Athlet bestätigt darüber informiert zu sein, dass allgemeine Antidoping-Informationen, Regelwerke, Handlungsanweisungen und Formulare auf den Internetseiten der WADA ([www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)), der NADA ([www.nada.de](http://www.nada.de)), des FIVB ([www.fivb.org](http://www.fivb.org)) und der DVV ([www.volleyball-verband.de](http://www.volleyball-verband.de)) in der jeweils gültigen Fassung einzusehen und abrufbar sind.

4.5 Der Athlet bestätigt weiterhin, dass ihm/bekannt ist,

- dass er jeden behandelnden Arzt, Zahnarzt, Physiotherapeuten bei jedem Besuch ausdrücklich davon in Kenntnis setzen muss, dass er Testpoolathlet sei und deshalb nicht ohne Weiteres Medikamente ohne Rücksprache mit dem Vereins-, Verbands- oder OSP-Arzt einnehmen darf (vergl. WADA-Verbotsliste oder Datenbank „NADAMED“ unter [www.nada.de/nc/nadamed](http://www.nada.de/nc/nadamed));
- dass er jeden behandelnden Arzt darauf hinweisen muss, dass vorrangig Medikamente aus der NADA-Broschüre „Beispielliste zulässiger Medikamente“ zu berücksichtigen sind;
- dass er im Falle der Einnahme von Medikamenten/ Nahrungsergänzungsmitteln aller Art stets persönlich dafür verantwortlich ist, dass keine verbotenen Substanzen, Metaboliten oder Marker enthalten;
- dass er als Mitglied eines Testpools sich über die jeweiligen Bestimmungen informieren und die betreffenden Regeln beachten und einhalten muss;
- dass ein Verstoß gegen Antidoping-Bestimmungen folgende Konsequenzen/Sanktionen für ihn nach sich ziehen kann:
  - a) Nichtentsendung zu Olympischen Spielen und/oder Weltmeisterschaften bzw. Entzug der Akkreditierung;
  - b) Rückforderung von Entsendekosten;
  - c) Strafanzeige;
  - d) Sperren von einem Jahr bis zu lebenslanger Sperre je nach Art und Häufigkeit des Verstoßes gegen Antidoping-Bestimmungen (s. Art. 10 DVV Antidoping Ordnung).



- 4.6 Im Fall von in letzter Instanz festgestellten Versäumnissen oder Verstößen verpflichtet sich der Athlet dem DVV die Kosten zu erstatten, die der DVV, im Zusammenhang mit dem Athleten zur Last gelegten Versäumnissen oder Verstößen, im Außenverhältnis gegenüber WADA, NADA und FIVB oder mit der Sache befassten nationalen oder internationalen Sport-/Schiedsgerichten zu übernehmen oder auszugleichen hat.

## 5. Weitergabe personenbezogener Daten

- 5.1 Dem Athlet/in ist bekannt, dass seine personenbezogenen Daten (Name, Anschrift, Tel.-Nr., Email-Adresse, etc.) von der NADA, WADA, FIVB und DVV gespeichert werden und an die mit der Durchführung von Dopingkontrollen beauftragten Firmen übermittelt werden dürfen. Diese Daten werden ausschließlich für diese Zwecke verwendet (siehe NADA Einwilligungserklärung zur Datenweitergabe).
- 5.2 Dem Athleten ist bekannt, dass der DVV auf Grund des Nationalen Antidoping Codes verpflichtet ist, mögliche Verstöße gegen das Antidoping-Gesetz den zuständigen Staatsanwaltschaften zu melden.

## 6. Doping-Kontrollen bei Minderjährigen

Im Fall der Minderjährigkeit: Der gesetzliche Vertreter bestätigt mit der Unterschrift seine Zustimmung zur Durchführung von Dopingkontrollen des minderjährigen Athleten in Training und Wettkampf.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
[Athlet]

\_\_\_\_\_  
[Vertretungsberechtigte/r des DVV]

\_\_\_\_\_  
[Unterschrift gesetzlicher Vertreter bei  
minderjährigen Athleten]

# Anlage D: Kraftkonzeption

## 1 Kraftfähigkeiten im Beach-Volleyball

Für die Kraftfähigkeiten im Beach-Volleyball ergibt sich folgendes Strukturmodell:

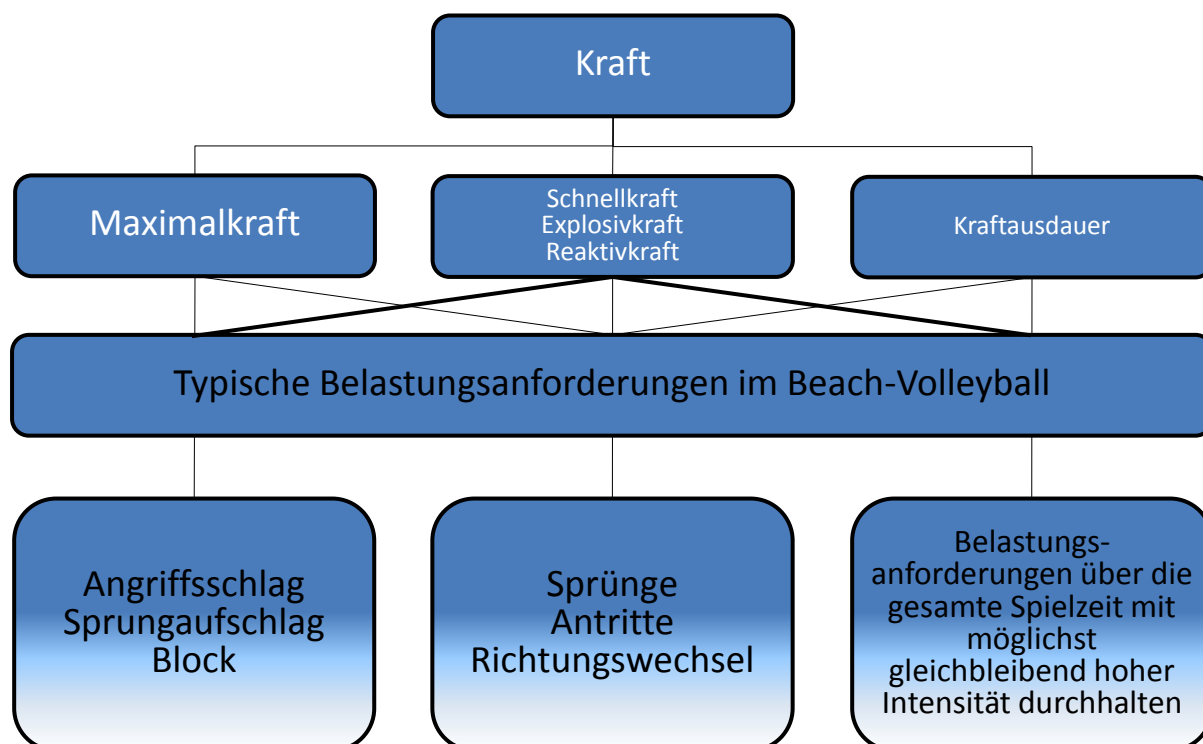


Abbildung 16: Strukturmodell der Kraftfähigkeiten

Bei den Sprunghandlungen im Sand werden schnellste Kraftaktualisierung im (vorwiegend) ballistischen Bereich als Hüft- und Kniewinkelgeschwindigkeiten im Bereich von 360 – 560 ms gegen ein Mehrfaches vom Körpergewicht benötigt (vgl. VOIGT, 2008). Da Antritte immer einbeinig erfolgen, bestimmt hier zusätzlich ein hohes Maß an einbeiniger Schnellkraft die Bewegungsgeschwindigkeit. Da auch hier ein Mehrfaches des Körpergewichtes bewegt werden muss, wird zur Überwindung dieser Last Muskelquantität und damit Maximalkraft benötigt (vgl. VOIGT, 2008).

Neben diesen spezifischen Kraftfähigkeiten gelten die für Spielsportler Hauptzielsetzungen:

- harmonische Ausbildung und Festigung der wichtigsten Muskelgruppen und des Bindegewebes als Voraussetzung für die Entwicklung spezifischer Kraftfähigkeiten (Wahrung des anthromuskulären Gleichgewichts)
- Stabilisierung der Rumpfmuskulatur als Haltepunkt für alle Extremitätsbewegungen und somit als Voraussetzung aller sportspezifischen Techniken und gleichzeitig als Haltungs- und Verletzungsprophylaxe
- Ausbildung spezifischer muskulärer Voraussetzungen zur Abfederung der durch spiel-spezifischen Bewegungen hervorgerufenen Kraftspitzen zum Schutz der Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke

Für den Beach-Volleyballer bedeutet Krafttraining also nicht nur die Möglichkeit höher zu springen oder härter anzugreifen, es bedeutet vor allen Dingen dies über einen ausreichend langen Zeitraum durchführen zu können, ohne überlastungsbedingte Verletzungen zu riskieren.

## 2 Komplexes Schnellkrafttraining mit den olympischen Hebetechiken

Aus dem obigen Anforderungsprofil ergibt sich eine klare Ausrichtung zum **komplexen Schnellkrafttraining mit den olympischen Hebetechiken**, da diese im Vergleich zu den traditionellen Langhanteltechniken deutliche Vorteile im Vertikalsprung und in der Antrittsschnelligkeit haben (vgl. Hoffmann et al., 2004). Weitere Vorteile des komplexen Langhanteltrainings sind:

- Bewegungsqualität in den Hebeübungen schult die Koordination und verbessert die Ansteuerung der Muskelfasern
- Komplexität der Bewegungsstruktur verbessert die intermuskuläre Koordination
- Ökonomisierung des Krafttrainings (2-4x vor der Saison und 1-2x während der Saison)

Dazu wurde ein dreistufiges Konzept für den Beach-Volleyball entwickelt:

- 1. Stufe: U18/19-Nachwuchskader 2kader Beach-Volleyball
- 2. Stufe: U20/U21-Nachwuchskader 1 Beach
- 3. Stufe: U22-Nachwuchskader 1 Beach

Im Sinne des langfristigen Leistungsaufbaus müssen dabei immer alle Stufen durchlaufen werden. Aus Anpassungs- und verletzungsrelevanten Gründen sind auch spätere Einstiege über die Stufen 1-3 zu organisieren. Hier können die Zeitzüge jedoch je nach Ausbildungsstand verkürzt werden.

Innerhalb der Ebenen wird wie folgt differenziert:

- Erhöhung des Umfangs
  - Stufe 1: 2 x in der Vorbereitungsphase und 1 x in der Wettkampfphase
  - Stufe 2: 3 x in der Vorbereitungsphase und 1-2 x in der Wettkampfphase
  - Stufe 3: 4 x in der Vorbereitungsphase und 1-2 x in der Wettkampfphase
- Erhöhung der Intensität
  - Stufe 1: Keine Intensitätsausprägung in den Lastbereichen
  - Stufe 2: Nicht unter 3 Wiederholungen im Maximalkraftplan
  - Stufe 3: Auch 1 Wiederholungen im Maxkraftplan im Einzelfall zulassen
- Erhöhung der Komplexität
  - 1.Stufe: Planung in den Bereichen Basiskraft, Maximalkraft und Schnellkraft
  - 2.Stufe: Ausprägung Intramuskulärer Koordination individuell nach Ausbildungsstand, Einsatz von variablem Krafttraining
  - 3.Stufe: Einsatz von Kontrast- und Komplexmethoden, Einsatz exzentrisches Krafttraining

Im Groben besitzt jedes Krafttraining den gleichen Ablauf:

- Individuelles Aufwärmen
- Spezifische Aufwärmübung Reißkniebeuge
- Durchführung von jeweils 4 Hauptübungen
- Durchführung von Stabilisationsübungen
- Individuelle Übungen zum Ausgleich von Dysbalancen

Innerhalb der Blöcke werden Intensität und Wiederholungszahlen variiert von Woche zu Woche variiert. Ebenso werden die Stabilisationsübungen sowohl zwischen den Blöcken als auch innerhalb der Blöcke variiert, damit sich der Sportler immer wieder neuen Reizen ausgesetzt sieht.

Die Steuerung des Krafttrainings geschieht über die Anzahl der möglichen Wiederholungen. Wird bei einem Prozentsatz die notwendige Wiederholungszahl auch in der letzten Serie erreicht, so muss das Gewicht entsprechend erhöht werden.

Um die Wirksamkeit der Maßnahmen zu überprüfen und um etwaige Probleme und/oder Dysbalancen zu erkennen, werden in regelmäßigen Abständen Gesundheitsuntersuchungen, allgemeine und spezielle Kraftleistungsdiagnostiken durchgeführt.

### **3 Stufe 1: U18/U19 Bereich**

Wichtigster Bestandteil der ersten Stufe ist die Erlernung der Hebetekniken mit der Langhantel in den Grundübungen:

- Umsetzen
- Reißen
- Überkopfübungen (Schwungdrücken und Schwungstoßen)
- Tiefe Kniebeuge vorne und hinten
- Reißkniebeuge

Entsprechend wichtig ist dabei ein Techniktraining durch eine entsprechend geschulte Person, wie sie an den Olympiastützpunkten unserer Bundesstützpunkte immer vorhanden sind. Die Jahresplanung erfolgt innerhalb der Vorbereitungsperiode in den Bereichen Basiskraft, Maximalkraft (Hypertrophie) und Schnellkraft. Zwischen diesen Blöcken liegt immer eine einwöchige Pause, um dem Körper des Sportlers eine ausreichende Anpassung zu ermöglichen.

Während der Wettkampfperiode wird ein einmaliges wellenförmiges Krafttraining durchgeführt. Als Wellenmethode wird eine Mischung aus submaximalem Training und Schnellkraft bezeichnet. Das bedeutet in der Bewegungsausführung, dass niedrigen Lasten wird mit maximaler Geschwindigkeit ausgeführt werden.

Damit ergibt sich folgende Jahresplanung im Kraftbereich:

| Monat  | September      |  | Oktober       |  | November     |  | Dezember     |  |
|--------|----------------|--|---------------|--|--------------|--|--------------|--|
| Wochen | 2 Wo.          |  | 6 Wochen      |  | 1            |  | 6 Wochen     |  |
| Inhalt | frei           |  | Basiskraft    |  | frei         |  | Hypertrophie |  |
| Monat  | Januar         |  | Februar       |  | März         |  | April        |  |
| Wochen | 5 Wochen       |  | 1             |  | 5 Wochen     |  | 1            |  |
| Inhalt | Schnellkraft I |  | frei          |  | Hypertrophie |  | frei         |  |
| Monat  | Mai            |  | Juni          |  | Juli         |  | August       |  |
| Wochen | 1              |  | 17 Wochen     |  |              |  |              |  |
| Inhalt | frei           |  | Wellenmethode |  |              |  |              |  |

Abbildung 17: Kraftperiodisierung U18/U19 Bereich

Das Basiskrafttraining (Kraftausdauer) erfolgt als Zirkeltraining bestehend aus den folgenden Übungen:

- Beinstrecker
- Beinbeuger
- Pullover
- Nackendrücken
- Latziehen
- Butterfly reversal
- Rudern mit der Langhantel
- Crunches
- Hyperextension
- Beinheben
- Rumpfaufrichten

Alle Übungen werden mit 3 Serien und einer Serienpause von 1 Minute durchgeführt. Innerhalb der Woche steigt die Intensität von 30% auf 40% an.

Im Bereich des Maximalkrafttrainings erfolgt der Einsatz von jeweils 4 Übungen des Übungskatalogs Langhantel mit nicht weniger als 5 Wiederholungen. Dabei wird mit jeweils 6 Serien und Wiederholungszahlen im Bereich 5-10 gearbeitet, bei den olympischen Hebeübungen nur mit maximal 8 Wiederholungen. Die Serienpause beträgt 3 Minuten, die aktiv zu Nutzen ist, indem Stabilisationsübungen mit Hilfe des Pezziballs durchgeführt werden. Abbildung 18 zeigt beispielhaft den Trainingsplan für die letzte Woche des Hypertrophietrainings im Zeitraum November-Dezember für das Jahr 2012.

## Kraftplan 5. Woche (bitte im gelben Bereich das verwendete Gewicht eintragen)

| Trainingsübung     | Montag oder Dienstag       |        |       | Donnerstag oder Freitag  |        |       | Erklärung     |       |
|--------------------|----------------------------|--------|-------|--------------------------|--------|-------|---------------|-------|
|                    | %                          | U      | kg    | %                        | U      | kg    | Bemerkung     | Seite |
| Reißkniebeuge      |                            | 1 x 15 | 10 kg |                          | 1 x 15 | 10 kg | Aufwärmübung  | 3     |
| Standreißen        | 55%                        | 2 x 6  |       |                          |        |       |               | 4-5   |
|                    | 60%                        | 2 x 6  |       |                          |        |       |               |       |
|                    | 65%                        | 2 x 5  |       |                          |        |       |               |       |
| Standumsetzen      |                            |        |       | 55%                      | 2 x 6  |       |               | 6-7   |
|                    |                            |        |       | 60%                      | 2 x 6  |       |               |       |
|                    |                            |        |       | 65%                      | 2 x 5  |       |               |       |
| Zug breit          |                            |        |       | 45%                      | 2 x 7  |       |               | 8     |
|                    |                            |        |       | 50%                      | 2 x 7  |       |               |       |
|                    |                            |        |       | 55%                      | 2 x 7  |       |               |       |
| Zug eng            | 55%                        | 2 x 9  |       |                          |        |       |               | 9     |
|                    | 65%                        | 2 x 7  |       |                          |        |       |               |       |
|                    | 75%                        | 2 x 5  |       |                          |        |       |               |       |
| Kniebeuge vorne    |                            |        |       | 50%                      | 2 x 9  |       |               | 10    |
|                    |                            |        |       | 55%                      | 2 x 8  |       |               |       |
|                    |                            |        |       | 60%                      | 2 x 7  |       |               |       |
| Kniebeuge hinten   | 45%                        | 2 x 10 |       |                          |        |       |               | 11    |
|                    | 50%                        | 2 x 8  |       |                          |        |       |               |       |
|                    | 55%                        | 2 x 8  |       |                          |        |       |               |       |
| Schwungdrücken     | 40%                        | 2 x 8  |       |                          |        |       |               | 12    |
|                    | 50%                        | 2 x 6  |       |                          |        |       |               |       |
|                    | 55%                        | 2 x 6  |       |                          |        |       |               |       |
| Schwungstoßen      |                            |        |       | 45%                      | 2 x 8  |       |               | 13    |
|                    |                            |        |       | 55%                      | 2 x 6  |       |               |       |
|                    |                            |        |       | 65%                      | 2 x 4  |       |               |       |
| Außenrotation      | Außenrotation 25 pro Seite |        |       |                          |        |       | auf Pezziball | 14    |
| Stabilitätskreisen |                            |        |       | 30 Sekunden pro Schulter |        |       | mit Pezziball | 15    |
| Unterer Rücken     | 25 x                       |        |       |                          |        |       | auf Pezziball | 16    |
| Oberer Rücken      |                            |        |       | 20 x pro Seite           |        |       | auf Pezziball | 17    |
| Rumpfseitheben     | 20 x pro Seite             |        |       |                          |        |       | auf Pezziball | 18    |
| Rumpfrotation      |                            |        |       | 25 x pro Seite           |        |       | auf Pezziball | 19    |
| Bauch              | 30 x                       |        |       |                          |        |       | mit Pezziball | 20    |
| Bauch              |                            |        |       | 30 x                     |        |       | auf Pezziball | 21    |

Pause zwischen den Serien 3 Minuten

Abbildung 18: Beispielplan Hypertrophie Training 5. Woche

Das Schnellkrafttraining erfolgt unter dem reduzierten Einsatz von schnell ausgeführten Langhantelübungen und zusätzlichen Sprung- und Explosivkraftübungen:

- Standreißen und Standumsetzen
- Zug eng
- Kniebeuge hinten
- Aufsteigen mit Langhantel
- Einbeinige Sprünge
- Skippings
- Reaktive Tiefsprünge aus einer Höhe von 32cm
- Reaktive Vertikalsprünge

Bei den Langhantelübungen wird mit jeweils 6 Serien a 5 Wiederholungen gearbeitet, wobei die Intensität in den Serien leicht zunimmt. Bei den Sprungübungen wird immer mit 4 Serien a 10 Wiederholungen gearbeitet. Die Serienpause beträgt wiederum 3 Minuten. Als Aufwärmübung dient wie gewohnt die Reißkniebeuge. Die verschiedenen Stabilisationsübungen werden nun am

Slingtrainer durchgeführt. Abbildung 19 zeigt den Kraftplan der 1. Woche für das Schnellkrafttraining im April 2011.

Kraftplan 1. Woche (bitte im gelben Bereich das verwendete Gewicht eintragen)

| Trainingsübung            | Montag oder Dienstag |        |       | Donnerstag oder Freitag |                |       | Erklärung    |       |
|---------------------------|----------------------|--------|-------|-------------------------|----------------|-------|--------------|-------|
|                           | %                    | U      | kg    | %                       | U              | kg    | Bemerkung    | Seite |
| Reißkniebeuge             |                      | 1 x 15 | 10 kg |                         | 1 x 15         | 10 kg | Aufwärmübung | 3     |
| Standreißen               | 50%                  | 2 x 5  |       |                         |                |       |              | 4-5   |
|                           | 55%                  | 2 x 5  |       |                         |                |       |              |       |
|                           | 60%                  | 2 x 5  |       |                         |                |       |              |       |
| Standumsetzen             |                      |        |       | 50%                     | 2 x 5          |       |              | 6-7   |
|                           |                      |        |       | 55%                     | 2 x 5          |       |              |       |
|                           |                      |        |       | 60%                     | 2 x 5          |       |              |       |
| Zug eng                   | 50%                  | 2 x 5  |       |                         |                |       |              | 8     |
|                           | 55%                  | 2 x 5  |       |                         |                |       |              |       |
|                           | 60%                  | 2 x 5  |       |                         |                |       |              |       |
| Einbeinige Sprünge        |                      | 4 x 10 |       |                         |                |       |              | 9     |
| Skippings                 |                      |        |       |                         | 4 x 10         |       |              | 10    |
| Kniebeuge hinten          |                      |        |       | 60%                     | 2 x 10         |       |              | 11    |
|                           |                      |        |       | 65%                     | 2 x 8          |       |              |       |
|                           |                      |        |       | 70%                     | 2 x 8          |       |              |       |
| Tiefsprünge 32cm          |                      |        |       |                         | 4 x 10         |       |              | 12    |
| Vertikalsprünge reaktiv   |                      | 4 x 10 |       |                         |                |       |              | 13    |
| Aufsteigen mit Langhantel |                      |        |       |                         | 4 x 10         |       |              | 14    |
| Außenrotation             |                      | 15 x   |       |                         |                |       | Slingtrainer | 15    |
| Butterfly                 |                      |        |       |                         | 10 x           |       | Slingtrainer | 16    |
| Dorsale Kette unten       |                      | 10 x   |       |                         |                |       | Slingtrainer | 17    |
| Rudern Leicht             |                      | 15 x   |       |                         |                |       | Slingtrainer | 18    |
| Seitlicher Rumpf          |                      |        |       |                         | 10 x pro Seite |       | Slingtrainer | 19    |
| Bauch I                   |                      |        |       |                         | 20 x           |       | Slingtrainer | 20    |
| Seitlicher Rumpf          |                      |        |       |                         | 6 x pro Seite  |       | Slingtrainer | 21    |
| Bauch II                  |                      | 20 x   |       |                         |                |       | Slingtrainer | 22    |
| Seitliches Hängen         |                      |        |       |                         | 6 x pro Seite  |       | Slingtrainer | 23    |

Pause zwischen den Serien 3 Minuten

Abbildung 19: Beispielplan Schnellkrafttraining II 1. Woche

## 4 Stufe 2: U20/U21-Bereich

Hier sollen die Hebetechiken in den Grundübungen stabilisiert werden. Die Jahresplanung erfolgt innerhalb der Vorbereitungsperiode in den Bereichen Basiskraft, Maximalkraft (Hypertrophie und Pyramide), Kontrasttraining und Schnellkraft mit einer jeweils einer einwöchigen Pause zwischen den Blöcken.

| Monat                | September |      | Oktober       |          | November     |              | Dezember      |      |
|----------------------|-----------|------|---------------|----------|--------------|--------------|---------------|------|
| Wochen               | 5 Wochen  |      | 6 Wochen      |          | 1            | 6 Wochen     |               | 1    |
| Inhalt               | frei      |      | Kraftausdauer |          | frei         | Hypertrophie |               | frei |
| Monat                | Januar    |      | Februar       |          | März         |              | April         |      |
| Wochen               | 6 Wochen  |      | 1             | 5 Wochen |              | 1            | 5 Wochen      |      |
| Inhalt               | Pyramide  |      | frei          | Komplex  |              | frei         | Schnellkraft  |      |
| Monat                | Mai       |      | Juni          |          | Juli         |              | August        |      |
| Wochen               | 1         | 1    | 17 Wochen     |          |              |              |               |      |
| U20<br>Inhalt<br>U21 | SK        | Frei | Wellenmethode |          |              |              |               |      |
|                      |           |      | Komplex       |          | Hypertrophie | Schnellkraft | Wellenmethode |      |

Abbildung 20: Kraftperiodisierung U20/U21 Bereich

In der Wettkampfperiode wird eindeutig zwischen U20 und U21 unterschieden. Im U20 Bereich erfolgt in Abhängigkeit von der Anzahl der Tage zwischen 2 Turnieren ein 1 bis 2-maliges Krafttraining nach der Wellenmethode. Da die U21 WM ein Zielwettkampf innerhalb der DOSB Zielvereinbarungen sind, wird die Kraftperiodisierung entsprechend ausgelegt und nochmals ein Maximalkraftblock durchgeführt.

Das Basis- und Hypertrophie Training erfolgt analog zum U18/U19 Bereich mit dem einzigen Unterschied das nun 3 x pro Woche trainiert wird. Im Kraftausdauertraining erfolgen nun die drei Einheiten mit den Intensitäten 30%, 40% und 50%. Im Anschluss ans Hypertrophie Training erfolgt nun die 2. Stufe des Maximalkrafttrainings, das Pyramidentraining. Verwendet wird dabei die Methode der ansteigenden Intensitäten bei gleichzeitiger Verringerung der Wiederholungszahl, jedoch nicht mit weniger als 3 Wiederholungen. Beim Standreißen und –stoßen werden 4 Serien, bei allen anderen Übungen 6 Serien durchgeführt. Die Pause zwischen den Serien beträgt weiterhin 3 Minuten. Am Ende des Krafttrainingstrainings werden Stabilisationsübungen mit dem Slingtrainer durchgeführt. Abbildung 21 zeigt den Kraftplan für das Pyramiden-Training der 6. Woche Anfang Februar.



## Kraftplan 6. Woche (bitte im gelben Bereich das verwendete Gewicht eintragen)

| Trainingsübung      | Montag |               |       | Mittwoch |                |       | Freitag |               |       | Erklärung    |       |
|---------------------|--------|---------------|-------|----------|----------------|-------|---------|---------------|-------|--------------|-------|
|                     | %      | U             | kg    | %        | U              | kg    | %       | U             | kg    | Bemerkung    | Seite |
| Reißkniebeuge       |        | 1 x 15        | 15 kg |          | 1 x 15         | 15 kg |         | 1 x 15        | 15 kg | Aufwärmübung | 3     |
| Standreißen         | 65%    | 1 x 5         |       |          |                |       | 65%     | 1 x 5         |       |              | 4-5   |
|                     | 70%    | 1 x 4         |       |          |                |       | 70%     | 1 x 4         |       |              |       |
|                     | 75%    | 1 x 4         |       |          |                |       | 75%     | 1 x 4         |       |              |       |
|                     | 80%    | 1 x 3         |       |          |                |       | 80%     | 1 x 3         |       |              |       |
| Standumsetzen       |        |               |       | 75%      | 1 x 5          |       |         |               |       |              | 6-7   |
|                     |        |               |       | 75%      | 1 x 4          |       |         |               |       |              |       |
|                     |        |               |       | 75%      | 1 x 4          |       |         |               |       |              |       |
|                     |        |               |       | 75%      | 1 x 3          |       |         |               |       |              |       |
| Zug breit           |        |               |       | 75%      | 2 x 6          |       |         |               |       |              | 8     |
|                     |        |               |       | 80%      | 2 x 5          |       |         |               |       |              |       |
|                     |        |               |       | 85%      | 2 x 4          |       |         |               |       |              |       |
| Zug eng             | 75%    | 2 x 6         |       |          |                |       | 75%     | 2 x 6         |       |              | 9     |
|                     | 80%    | 2 x 5         |       |          |                |       | 80%     | 2 x 5         |       |              |       |
|                     | 85%    | 2 x 4         |       |          |                |       | 85%     | 2 x 4         |       |              |       |
| Reißkniebeuge       |        |               |       |          | 4 x 8          | 25 kg |         |               |       |              | 10    |
| Kniebeuge hinten    |        |               |       | 80%      | 1 x 6          |       |         |               |       |              | 11    |
|                     |        |               |       | 80%      | 1 x 6          |       |         |               |       |              |       |
|                     |        |               |       | 80%      | 1 x 5          |       |         |               |       |              |       |
|                     |        |               |       | 80%      | 1 x 4          |       |         |               |       |              |       |
| Schwungstoßen       | 70%    | 2 x 8         |       |          |                |       | 70%     | 2 x 8         |       |              | 12    |
|                     | 75%    | 2 x 6         |       |          |                |       | 75%     | 2 x 6         |       |              |       |
|                     | 80%    | 2 x 5         |       |          |                |       | 80%     | 2 x 5         |       |              |       |
| Pullover            | 80%    | 1 x 7         |       |          |                |       | 80%     | 1 x 7         |       |              | 13    |
|                     | 80%    | 1 x 6         |       |          |                |       | 80%     | 1 x 6         |       |              |       |
|                     | 80%    | 1 x 5         |       |          |                |       | 80%     | 1 x 5         |       |              |       |
|                     | 80%    | 1 x 4         |       |          |                |       | 80%     | 1 x 4         |       |              |       |
| Außenrotation       |        | 15 x          |       |          |                |       |         | 15 x          |       | Slingtrainer | 14    |
| Leichte Liegestütz  |        |               |       |          | 5-10 x         |       |         |               |       | Slingtrainer | 15    |
| Dorsale Kette unten |        | 15 x          |       |          |                |       |         | 15 x          |       | Slingtrainer | 16    |
| Dorsale Kette oben  |        |               |       |          | 15 x           |       |         |               |       | Slingtrainer | 17    |
| Seitlicher Rumpf    |        |               |       |          | 10 x pro Seite |       |         |               |       | Slingtrainer | 18    |
| Bauch I             |        |               |       |          | 20 x           |       |         |               |       | Slingtrainer | 19    |
| Rumpfrotation       |        | 6 x pro Seite |       |          |                |       |         | 6 x pro Seite |       | Slingtrainer | 20    |
| Bauch II            |        | 20 x          |       |          |                |       |         | 20 x          |       | Slingtrainer | 21    |

Pause zwischen den Serien 3 Minuten

Abbildung 21: Beispielplan Pyramiden-Training 6. Woche

Anschließend erfolgt dann das Training nach der Kontrastmethode. Bei dieser Methode wird direkt nach einer Langhantelübung eine ergänzende Sprung-, Sprint- oder Wurfübung durchgeführt:

- Standreißen und Tiefsprünge
- Standumsetzen und Medizinballschocken
- Zug breit und 5-Hopp einbeinig
- Zug eng und 20m Sprint
- Kniebeuge vorne und Wechselsprünge
- Kniebeuge hinten und Hürdensprünge
- Schwungstoßen und Vertikalstoß Medizinball
- Bankdrücken und reaktive Liegestütze

Dieses Training nur zweimal pro Woche durchgeführt, um Überlastungen zu vermeiden. Die Stabilisationsübungen werden nun wieder mit dem Pezziball durchgeführt. Es werden an beiden Tagen jeweils 4 Übungspaare mit je 4 Serien durchgeführt, bei den Stabilisationsübungen werden 3 Serien durchgeführt.

**Kraftplan 1. Woche (bitte im gelben Bereich das verwendete Gewicht eintragen)**

| Trainingsübung                                | Montag |                  |       | Donnerstag |                  |       | Erklärung              |       |
|---|--------|------------------|-------|------------|------------------|-------|------------------------|-------|
|   | %      | U                | kg    | %          | U                | kg    | Bemerkung              | Seite |
| Reißkniebeuge                                 |        | 1 x 15           | 15 kg |            | 1 x 15           | 15 kg | Aufwärmübung           | 3     |
| Standreißen<br>und Tiefsprünge                | 70%    | 4 x 4            |       |            |                  |       |                        | 4-5   |
|   |        | 4 x 8-10         |       |            |                  |       |                        | 6     |
| Standumsetzen<br>und Medizinballschocken      |        |                  |       | 70%        | 4 x 5            |       |                        | 7-8   |
|   |        |                  |       |            | 4 x 8            |       |                        | 9     |
| Zug breit und<br>5-Hopp einbeinig             | 75%    | 4 x 4            |       |            |                  |       |                        | 10    |
|   |        | 4 x 3-4 pro Bein |       |            |                  |       |                        |       |
| Zug eng und<br>20m Sprint                     |        |                  |       | 75%        | 4 x 4            |       |                        | 11    |
|   |        |                  |       |            | 4 x 8-10         |       |                        |       |
| Kniebeuge vorne<br>und Wechselsprünge         |        |                  |       | 75%        | 4 x 4            |       |                        | 12    |
|   |        |                  |       |            | 4 x 8-10         |       |                        | 13    |
| Kniebeuge hinten<br>und Hürdensprünge         | 80%    | 4 x 4            |       |            |                  |       |                        | 14    |
|   |        | 4 x 8-10         |       |            |                  |       |                        |       |
| Schwungstoßen und<br>Vertikalstoß Medizinball | 70%    | 4 x 4            |       |            |                  |       |                        | 15    |
|   |        | 4 x 8-10         |       |            |                  |       |                        |       |
| Bankdrücken und<br>reaktive Liegestütze       |        |                  |       | 70-80%     | 4 x 5            |       |                        | 16    |
|   |        |                  |       |            | 4 x 8-10         |       |                        |       |
| Außenrotation I                               |        | 3 x 20 pro Seite |       |            |                  |       | auf unebener Unterlage | 17    |
| Außenrotation II                              |        |                  |       |            | 3 x 20 pro Seite |       | auf Pezziball          | 18    |
| Rumpfrotation I                               |        | 3 x 20 pro Seite |       |            |                  |       | auf Pezziball          | 19    |
| Rumpfrotation II                              |        |                  |       |            | 3 x 20 pro Seite |       | auf Pezziball          | 21    |
| Vorgebeugtes Rudern                           |        | 3 x 20           |       |            |                  |       |                        | 22    |
| Rückenstrecker                                |        |                  |       |            | 3 x 20           |       | auf Pezziball          | 23    |
| Bauch I                                       |        | 3 x 20           |       |            |                  |       | auf Pezziball          | 24    |
| Bauch II                                      |        |                  |       |            | 3 x 20 pro Seite |       | auf Pezziball          | 25    |

Abbildung 22: Beispielplan Kontrasttraining 1. Woche

Das Schnellkrafttraining am Ende der Vorbereitungsperiode ist wieder vergleichbar mit dem Training im U18/U19 Bereich, wird jedoch auch 3 x pro Woche durchgeführt.

## 5 Stufe 3: U22-Bereich

Hier erfolgt nun die Ausprägung der Stabilisierung unter Einsatz der Biomechanik. Erst hier wird zum ersten Mal das intramuskuläre Krafttraining mit maximalen Intensitäten durchgeführt, wobei auch Einerwiederholungen bei gut ausgebildeten Athleten zugelassen sind. Die Steuerung des Krafttrainings kann nun auch über die Bestimmung des Einermaximums erfolgen.

Die Vorbereitungsperiode unterteilt sich nun während der Vorbereitungsperiode in die Bereiche Basiskraft, Maximalkraft mit Hypertrophie, Pyramide und IK, sowie dem Schnellkrafttraining. Während der Wettkampfperiode kommen Komplexmethode, Wellenmethode und in Vorbereitung auf den Zielwettkampf U22 EM Pyramide und IK-Methode zum Einsatz. Die genaue zeitliche Planung ist dabei vom Zeitpunkt der EM abhängig.

| Monat  | September | Oktober       | November    | Dezember      |
|--------|-----------|---------------|-------------|---------------|
| Wochen | 5 Wochen  | 6 Wochen      | 1           | 6 Wochen      |
| Inhalt | frei      | Kraftausdauer | frei        | Hypertrophie  |
| Monat  | Januar    | Februar       | März        | April         |
| Wochen | 5 Wochen  | 1             | 5 Wochen    | 1             |
| Inhalt | Pyramide  | frei          | IK-Training | frei          |
| Monat  | Mai       | Juni          | Juli        | August        |
| Wochen | 1         | 17 Wochen     |             |               |
| Inhalt | frei      | Komplex       | Pyramide    | IK            |
|        |           |               |             | Wellenmethode |

Abbildung 23: Kraftperiodisierung U22

Das Basistraining (Kraftausdauer) erfolgt wie beim U20/U21 Bereich 3 x pro Woche.

Das Hypertrophie- und Pyramidentraining erfolgt analog zum U20/U21 Bereich jedoch 4 x pro Woche.

Neu ist nun das IK-Training, wo bei Intensitäten von 80-100% 5-6 Serien durchgeführt werden. Auf Grund der sehr hohen Intensitäten wird auf die Übungen Standreißen, Standstoßen und Kniebeuge verzichtet und durch Bankdrücken, Bankziehen und Beinpresse ersetzt.

Je nach den körperlichen Voraussetzungen des Athleten wird das IK-Training entweder 3-4 x pro Woche durchgeführt. Bei viermaliger Durchführung kommt das Splitt Training zum Einsatz:

- Montag und Donnerstag Oberkörper
- Dienstag und Freitag Beine

Die Pause zwischen den Serien beträgt nun 3-4 Minuten. Abbildung 24 zeigt den Kraftplan für das IK-Training der 4. Woche Ende März.

Schnellkrafttraining erfolgt wie im U20/U21 Bereich 3 x pro Woche.

Die in der Wettkampfperiode verwendeten Methoden Komplex-, Pyramiden-, IK- und Wellentraining werden in Abhängigkeit von der Anzahl der spielfreien Tage zwischen den Turnieren aber auch in Abhängigkeit von den individuellen Belastungsverträglichkeiten des Athleten 1-2 x durchgeführt.

## Kraftplan 4. Woche (bitte im gelben Bereich das verwendete Gewicht eintragen)

| Trainingsübung                  | Montag und Freitag |          |       |       | Mittwoch  |          |       |       | Erklärung                  |       |
|---------------------------------|--------------------|----------|-------|-------|-----------|----------|-------|-------|----------------------------|-------|
|                                 | %                  | U        | kg    | kg    | %         | U        | kg    | kg    | Bemerkung                  | Seite |
| Reißkniebeuge                   |                    | 1 x 15   | 10 kg | 10 kg |           | 1 x 15   | 10 kg | 10 kg | Aufwärmübung               | 3     |
| Standreißen                     | 87%                | 2 x 4    |       |       |           |          |       |       |                            | 4-5   |
|                                 | 92%                | 2 x 3    |       |       |           |          |       |       |                            |       |
|                                 | 97%                | 1 x 2    |       |       |           |          |       |       |                            |       |
| Standumsetzen                   | 87%                | 2 x 4    |       |       |           |          |       |       |                            | 6-7   |
|                                 | 92%                | 2 x 3    |       |       |           |          |       |       |                            |       |
|                                 | 97%                | 1 x 2    |       |       |           |          |       |       |                            |       |
| Bankdrücken                     |                    |          |       |       | 87%       | 2 x 4    |       |       |                            | 8     |
|                                 |                    |          |       |       | 92%       | 2 x 3    |       |       |                            |       |
|                                 |                    |          |       |       | 97%       | 1 x 2    |       |       |                            |       |
| Überzüge                        |                    |          |       |       | 87%       | 2 x 4    |       |       |                            | 9     |
|                                 |                    |          |       |       | 92%       | 2 x 3    |       |       |                            |       |
|                                 |                    |          |       |       | 97%       | 1 x 2    |       |       |                            |       |
| Kniebeuge hinten                | 87%                | 2 x 4    |       |       |           |          |       |       |                            | 10    |
|                                 | 92%                | 2 x 3    |       |       |           |          |       |       |                            |       |
|                                 | 97%                | 1 x 2    |       |       |           |          |       |       |                            |       |
| Einbeinige Kniebeuge mit Kasten |                    |          |       |       | 70%       | 2 x 7    |       |       |                            | 11    |
|                                 |                    |          |       |       | 75%       | 2 x 6    |       |       |                            |       |
|                                 |                    |          |       |       | 80%       | 2 x 5    |       |       |                            |       |
| Beinpresse                      | 87%                | 2 x 4    |       |       |           |          |       |       |                            | 12    |
|                                 | 92%                | 2 x 3    |       |       |           |          |       |       |                            |       |
|                                 | 97%                | 1 x 2    |       |       |           |          |       |       |                            |       |
| Beinbeuger                      |                    |          |       |       | 85%       | 1 x 7    |       |       |                            | 13    |
|                                 |                    |          |       |       | 85%       | 1 x 6    |       |       |                            |       |
|                                 |                    |          |       |       | 85%       | 1 x 5    |       |       |                            |       |
|                                 |                    |          |       |       | 85%       | 1 x 4    |       |       |                            |       |
| Bauchzirkel                     | 5 Übungen          | 2 x 20   |       |       | 5 Übungen | 2 x 20   |       |       |                            | 14-18 |
|                                 | 5 Übungen          | 2 x 18   |       |       | 5 Übungen | 2 x 18   |       |       |                            |       |
|                                 | 5 Übungen          | 2 x 18   |       |       | 5 Übungen | 2 x 18   |       |       |                            |       |
| Diagonales Armheben             |                    |          |       |       |           | je 30 x  |       |       | mit Theraaband             | 19    |
| Beidarmige Rollouts             |                    |          |       |       |           | 20 x     |       |       | mit Physioball             | 20    |
| im Wechsel                      |                    |          |       |       |           | 3 Serien |       |       |                            |       |
| Sidecrunch                      |                    | je 20 x  |       |       |           |          |       |       | mit Pezziball u. Theraband | 21    |
| Rumpfrotation                   |                    | je 30 x  |       |       |           |          |       |       | mit Theraband              | 22    |
| im Wechsel                      |                    | 3 Serien |       |       |           |          |       |       |                            |       |

Pause zwischen den Serien 3-4 Minuten

Abbildung 24: Beispielplan IK-Training 4. Woche (U22-Bereich)

Abbildung 25 zeigt den Plan für ein Wellentraining im U20/U21/U22 Bereich. Bei der 1. Anwendung wird Pyramiden mit steigenden Intensitäten und abnehmenden Wiederholungszahlen betont, während bei der 2. Anwendung schnellkräftig in den Komplexübungen Standreißen und Schwungstoßen und bei den Kniebeugen eher im IK-Bereich gearbeitet wird.

## 6 Umsetzung

Rechtzeitig vor jedem Kraftblock erhalten die Spieler einen Trainingsplan, der die Vorgaben für jede Woche enthält. In diese Pläne sollen die Sportler ihre Intensitäten protokollieren, so dass Spieler und Trainer die gemachten Fortschritte schwarz auf weiß (oder besser schwarz auf gelb) feststellen können. Dieser Trainingsplan enthält neben dem Kraftplan auch noch die durchzuführenden zusätzlichen Sprung- und Laufeinheiten.

Zusätzlich erhält jeder Spieler ein Manuskript, indem jede einzelne Übung noch einmal genauestens erklärt wird. Die äußerste rechte Spalte im Kraftplan weist auf die zugehörige Seite im Manuskript hin.

## Kraftplan (bitte im gelben Bereich das verwendete Gewicht eintragen)

| Trainingsübung            | KE 1                                  |        |       | KE 2  |        |       | Erklärung          |       |
|---------------------------|---------------------------------------|--------|-------|---|--------|-------|--------------------|-------|
|                           | %                                     | U      | kg    | %   | U      | kg    | Bemerkung          | Seite |
| Reißkniebeuge             |                                       | 1 x 15 | 10 kg |   | 1 x 15 | 10 kg | Aufwärmübung       | 2     |
| Standreißen               | 75%                                   | 2 x 5  |       | 60%   | 2 x 5  |       |                    | 3-4   |
|                           | 80%                                   | 2 x 5  |       | 65%   | 2 x 5  |       |                    |       |
|                           | 85%                                   | 2 x 4  |       | 70%   | 2 x 4  |       |                    |       |
| Kniebeuge hinten          | 70%                                   | 2 x 4  |       | 80%   | 2 x 4  |       |                    | 5     |
|                           | 75%                                   | 2 x 4  |       | 85%   | 2 x 4  |       |                    |       |
|                           | 80%                                   | 2 x 3  |       | 90%   | 2 x 3  |       |                    |       |
| Bankdrücken               | 70%                                   | 2 x 5  |       |   |        |       |                    | 6     |
|                           | 75%                                   | 2 x 5  |       |   |        |       |                    |       |
|                           | 80%                                   | 2 x 4  |       |   |        |       |                    |       |
| Schwungdrücken            |                                       |        |       | 60%   | 2 x 5  |       |                    | 7     |
|                           |                                       |        |       | 65%   | 2 x 5  |       |                    |       |
|                           |                                       |        |       | 70%   | 2 x 4  |       |                    |       |
| Überzüge                  | 60%                                   | 2 x 10 |       | 60%   | 2 x 6  |       |                    | 8     |
|                           | 65%                                   | 2 x 8  |       | 60%   | 2 x 6  |       |                    |       |
|                           | 70%                                   | 2 x 6  |       | 60%   | 2 x 6  |       |                    |       |
| Ausfallschritte reaktiv   |                                       | 3 x 10 |       |   | 3 x 10 |       |                    | 9     |
| Bauch I (Seitlich)        | 20 x pro Seite                        |        |       |   |        |       | Pezziball          | 10    |
| Bauch II (gerade)         |                                       |        |       | 20 x  |        |       | Slingtrainer       | 11    |
| Bauchzirkel I (gerade)    | 3 Serien mit 5 Übungen und je 20 Wdh. |        |       |   |        |       | 5 Übungen in Folge | 12    |
| Bauchzirkel II (seitlich) |                                       |        |       | 3 Serien mit 5 Übungen und je 10 Wdh. pro Seite |        |       | 5 Übungen in Folge | 13    |
| Außenrotation I           | 20 x pro Seite                        |        |       |   |        |       | Pezziball          | 14    |
| Außenrotation II          |                                       |        |       | 15 x  |        |       | Slingtrainer       | 15    |
| Rückenstrecker            | 15 x                                  |        |       |   |        |       | Pezziball          | 16    |
| Dorsale Kette oben        |                                       |        |       | 15 x  |        |       | Slingtrainer       | 17    |
| Rumpfrotation             | 20 x pro Seite                        |        |       |   |        |       | Pezziball          | 18    |
| Rumpf seitlich            |                                       |        |       | 10 x pro Seite                                  |        |       | Slingtrainer       | 19    |
| Beinbeugen einbeinig      | 3 x 15 pro Seite                      |        |       |   |        |       | Pezziball          | 20    |
| Liegestütz                |                                       |        |       | 20 x  |        |       | Slingtrainer       | 21    |

Pause zwischen den Serien 3 Minuten

Abbildung 25: Beispielplan Wellentraining

## Literaturverzeichnis

HOFFMANN, J.-R., COOPER, J., & KANG, J. (2004). Comparison of Olympic vs. traditional power lifting training programs in football players. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 18(1), S. 129-135.

VOIGT, H.-F. (28. 08 2008). Krafttraining: Methodik im Beach-Volleyball. *Bundestrainerseminar: Krafttraining in den Ballsportarten Schwerpunkt Nachwuchstraining*. Timmendorfer Strand.

# Anlage E: Wahrnehmung im Beach-Volleyball

Wahrnehmung in Verbindung mit Antizipation ist eine wichtige Voraussetzung für die Spielfähigkeit im Beach-Volleyball. Im Sport unterscheidet man zwischen der Beobachtungskompetenz, d.h. die physiologischen Voraussetzungen für eine effektive visuelle Wahrnehmung, und der Beurteilungskompetenz, wo entsprechende Kognitionen mit den Wahrnehmungsinhalten verbunden werden.

Zu den Beobachtungskompetenzen gehören die in Abbildung 26 gezeigte Übersicht zu den visuellen Fähigkeiten:

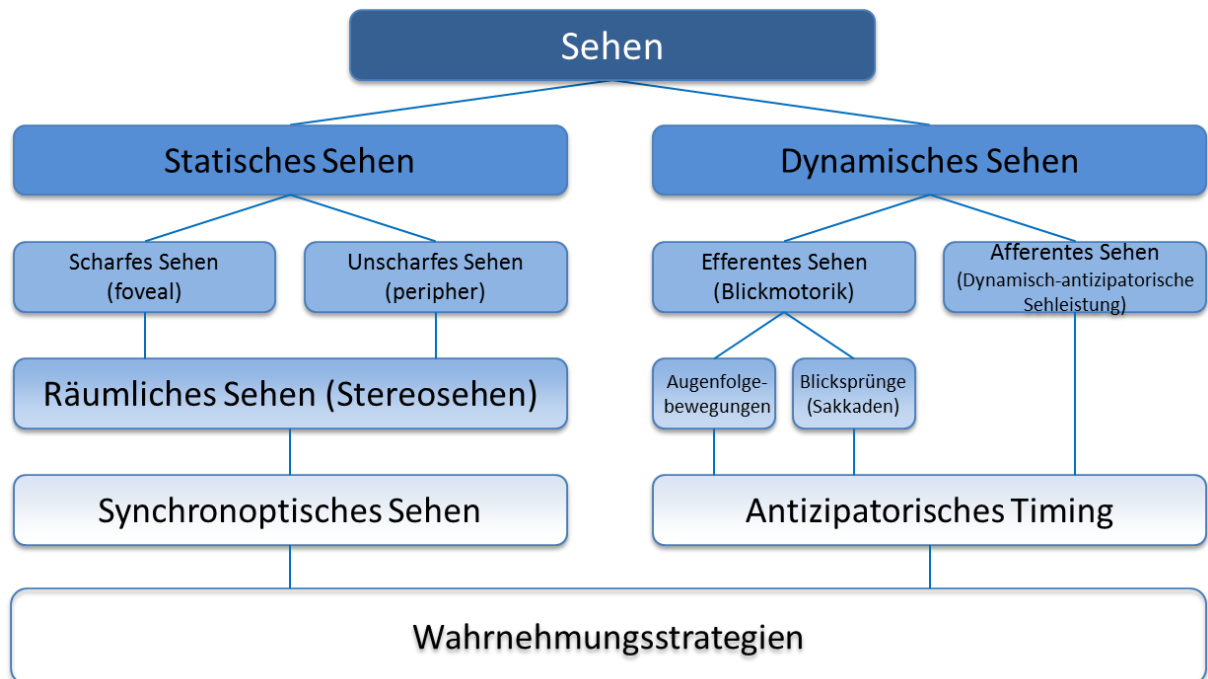


Abbildung 26: Visuelle Fähigkeiten im Sport

## 1 Statisches Sehen

Die Statische Sehschärfe ist die Fähigkeit, räumlich voneinander getrennte ruhende Objekte, Punkte, Linien, auch als solche zu erkennen. Der Bereich des schärfsten Sehens hat eine Ausdehnung von nur etwa  $2^\circ$  (fovea centralis), bei  $10^\circ$  Abweichung sinkt die Sehschärfe auf etwa 20%. Durch Aufwärmen kommt es zur Verbesserung, durch Ermüdung zur Verschlechterung der Sehschärfe.

Das Gesichtsfeld ist der Umgebungsbereich, der mit fixiertem Auge wahrgenommen werden kann. Die Ausdehnung ist individuell sehr unterschiedlich und kann nicht trainiert werden. Dagegen ist das Periphere Sehen, es beschreibt die Verarbeitung der ins Gesichtsfeld eindringenden Informationen sehr gut trainierbar. Für die Praxis sehr wichtig ist das Phänomen, dass die Reizaufnahme über die fovea centralis gehemmt wird, wenn gleichzeitig ein Objekt ins Gesichtsfeld eindringt. Es wird reflektorisch auf ganzheitliches Sehen umgeschaltet, so dass für das Beach-Volleyballspiel die Notwendigkeit besteht, ständig zwischen ganzheitlichen Sehen und gerichteten Sehen umzuschalten.

## 2 Dynamisches Sehen

Dynamisches Sehen ist die Wahrnehmung bewegter Objekte, die wiederum gut trainierbar ist.

Man unterscheidet dabei zwischen dem efferenten und dem afferenten Bewegungssehen. Beim afferenten Sehen wandert das Bild über die Retina. Diese retinale Bildwanderung ist wegen der geringen Auflösung außerhalb des Bereiches des schärfsten Sehens jedoch sehr unscharf.

Beim efferenten Bewegungssehen werden die bewegten Objekte dagegen unter Einsatz von Kopfbewegungen im Bereich des scharfen Sehens gehalten, die Veränderungen von Augen, Kopf und Körperbewegungen werden verrechnet. Dabei kommt es zum einem Zusammenspiel zwischen gleitenden Augenfolgebewegungen und ruckartiger Bewegungen, den Sakkaden, die Bewegung wird durch Veränderung der Position des Objekts auf der Netzhaut identifiziert. Dabei sind Augenfolgebewegungen mit maximal 100%/s relativ langsam, gestatten aber die ständige optische Kontrolle sich mit geringer Geschwindigkeit bewegender Objekte im Bereich des scharfen Sehens.

Sakkaden (Blicksprünge) erreichen Winkelgeschwindigkeiten von  $600^\circ /s$ , sind bis zur Auslösung mit einer etwa 80-200 ms langen Latenzzeit und während dem Blicksprung mit einer starken Einschränkung der Wahrnehmungsfähigkeit (sakkadische Suppression) verbunden.

## 3 Wahrnehmungsstrategien

Auf Grund der beim Beach-Volleyball auftretenden Informationsfülle ergibt sich eine Vielzahl möglicher Wahrnehmungsstrategien:

- ständigen Umschaltens vom ganzheitlichen Sehen zum gerichteten Sehen
- Verbinden von Sakkaden mit Augenfolgebewegungen → antizipatorisches Timing
- Minimierung und sinnvoller Einsatz von Blicksprüngen
- Verbinden der Sakkaden mit Diagnosemerkmalen → Verbesserung der dynamischen Sehschärfe um die wesentlichen Diagnosemerkmale einer Bewegung erfassen zu können

## Literaturverzeichnis

Jendrusch, G. (2006). Sportbezogene Leistungen des visuellen System. In U. Bartmus, G. Jendrusch, T. Henke & P. Platen (Hrsg.), *In memoriam Horst de Marees anlässlich seines 70. Geburtstages* (S. 55-74). Köln: Sportverlag Strauß.

Voigt H.-F. & Westphal, G. (1995). *Volleyball-Kartothek 6 – Wahrnehmungsschulung*. Münster: Philippka

Voigt H.-F. & Westphal, G. (1995). Zur Ausbildung von Wahrnehmung und Koordination *Volleyballtraining*, 19 (4), 58-63. Münster: Philippka

Westphal, G., Gasse, M. & Richterling, G. (1987). *Entscheiden und Handeln im Sportspiel*. Münster: Philippka

# Anlage F: Konzeption zur mentalen Ausbildung

Psychologische Kompetenz und mentale Stärke werden heute als zentrale Voraussetzung für Spitzenleistungen anerkannt. Andere Bereiche der Leistungsoptimierung sind bereits weitgehend ausgereizt, während im mentalen und kommunikativen Bereich noch viele Ressourcen wesentlich besser genutzt werden können (vgl. Amesberger & Aufderklamm, 2005):

- Die ständig steigenden Belastungen und Beanspruchungen im Sport und Umfeld machen es erforderlich, Sportlern mit entsprechenden psychosozialen Kompetenzen „auszustatten“.
- Mentale Stärke heißt, die individuell mögliche Leistung zu einem definierten Zeitpunkt, relativ unbeeindruckt von Tagesverfassung und Umweltbedingungen, abzurufen
- Gezielte Persönlichkeitsentwicklung ist heute ein unverzichtbarer Grundstein für überdauernd erfolgreiche Sport- und Lebenskarrieren.

## 1 Psychologisches und mentales Training im Beach-Volleyball

Im Modell zum systematischen sportpsychologischen Training werden drei grundlegende Ebenen unterschieden (vgl. BECKMANN & ELBE, 2008, S. 20):

- Grundlagentraining
- Fertigkeitstraining
- Krisenintervention

Damit ergibt sich folgendes Strukturmodell zum psychologischen Training im Beach-Volleyball:

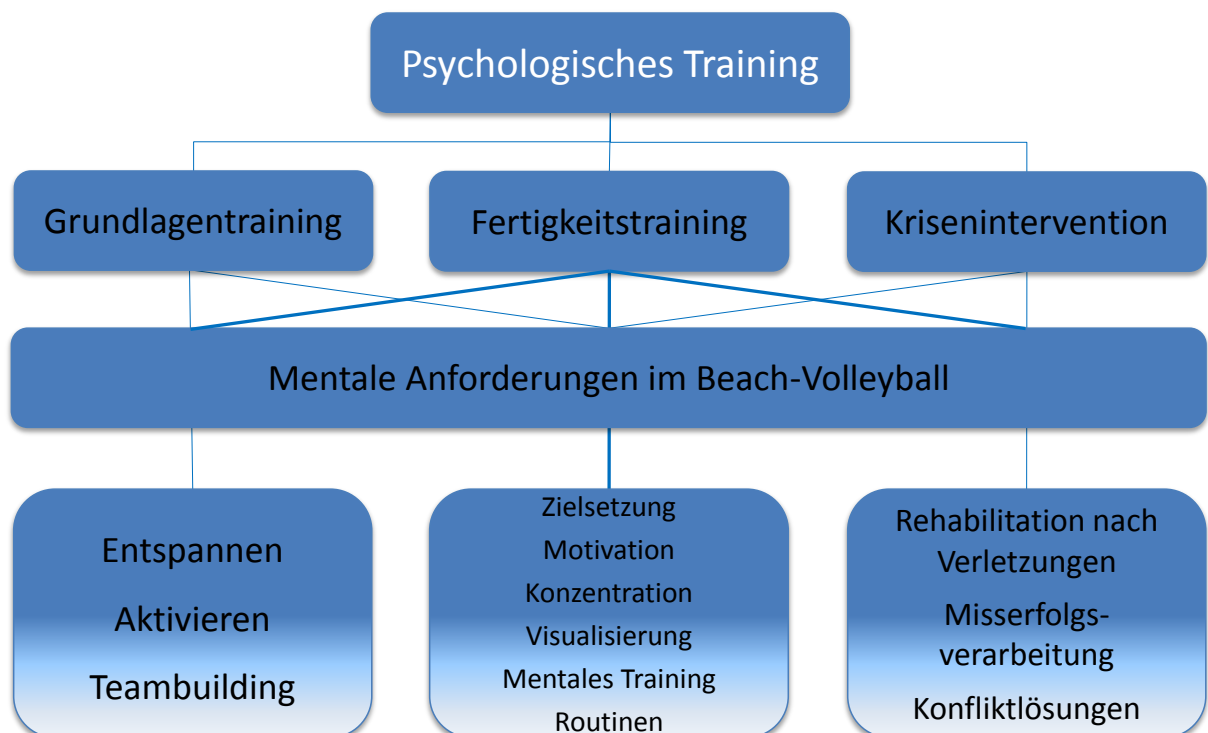


Abbildung 27: Strukturmodell zum psychologischen Training im Beach-Volleyball

Dazu wurde ein dreistufiges Konzept für die Ausbildung des Nachwuchses im Beach-Volleyball entwickelt, innerhalb derer wie folgt differenziert wird:



- Nach Vorerfahrung
- Erhöhung des Umfanges
- Erweiterung der Diagnostik
- Erhöhung der Komplexität
- Zuhilfenahme von Experten

Innerhalb jeder Stufe werden die einzelnen Bereiche zum Grundlagen- und Fertigkeitstraining erläutert und mögliche Diagnostikinstrumente vorgestellt. Dabei wird immer geklärt, ob für die Durchführung ein ausgebildeter Sportpsychologe notwendig ist, oder ob die Maßnahmen auch vom zuständigen Trainer durchgeführt werden können.

## 2 Stufe 1: U18/U19 Bereich

Zu den wichtigsten Aufgaben im Grundlagentraining gehört hier:

- Grundlegende Psychoregulation (durch Trainer)
  - Entspannen und Aktivieren durch Atemtechniken
  - Relaxation und Mobilisation
- Weiterführende Psychoregulation (durch Trainer oder Psychologen)
  - Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- Team Building (durch Trainer)

Die Psychoregulationsmethoden sind abhängig vom Zeitpunkt der Durchführung. Während zwischen den Ballwechseln am einfachsten mittels entsprechender Atmung entspannt bzw. aktiviert werden kann, geht es vor dem Spiel darum das richtige Aktivierungsniveau mittels Relaxation oder Mobilisation herzustellen. Hier sollte jeder Spieler seine eigenen Rituale entwickeln.

Bei der PMR nach Jacobsen werden insgesamt 16 Muskelgruppen (Langform) bzw. 5 Muskelgruppen (Kurzform) in vorgegebener Reihenfolge zunächst angespannt und anschließend wieder entspannt. Sie eignet sich sehr gut für die Entspannung zwischen den Turniertagen (Kurzform) bzw. zwischen den Turnieren (Langform).

Ein weiterer wichtiger Baustein des Grundlagentrainings ist hier das Team Building. Das gilt sowohl für das Verhalten innerhalb des Beach-Volleyballteams als auch für das Training innerhalb der Gruppe. Dabei geht es um gemeinsame Regeln und Sanktionen, Respekt vor dem anderen und auch um eine offene Kommunikation, aber auch um das Wissen über die Abhängigkeiten in der Zielerreichung.

Im Bereich des Fertigkeitstrainings gibt es in der ersten Stufe zwei Aufgaben:

- Umgang mit Druck (Trainer)
- Selbstgesprächsregulation I (Sportpsychologe)
- Zielsetzungstraining (Trainer)

Die Gewöhnung an Druck erfolgt am besten zunächst innerhalb des Trainings mit den Methoden des Prognose- und Einmaligkeitstrainings. Zusätzlich dazu sollten unter Zuhilfenahme eines Sportpsychologen erste Techniken zur Selbstgesprächsregulation wie Selbstmotivierungstechniken und Gedankenstopps trainiert werden.

Das Zielsetzungstraining kann wieder durch den zuständigen Trainer durchgeführt werden. Bei der Formulierung der Ziele sollte immer nach dem SMART-Prinzip vorgegangen werden:

- S = Spezifisch → Ziele müssen eindeutig definiert sein

- M = Messbar → Ziele müssen messbar sein
- A = Angemessen → Ziele müssen eine Herausforderung sein
- R = Realistisch → Ziele müssen erreichbar sein
- T = Terminiert → zu jedem Ziel gehört eine klare Terminvorgabe

Zusätzlich müssen die Zielsetzungen an das psychologische Profil des Sportlers angepasst werden. Mit misserfolgsängstlichen Sportlern sollten keine Ergebnisziele, sondern eher Prozessziele vereinbart werden.

Im diagnostischen Bereich werden zunächst drei Tests während des ersten gemeinsamen Trainingslagers durch den Trainer durchgeführt:

- Konzentrationstest (unspezifisch)
- Leistungsmotiv (AMS)
- Handlungskontrolle (HOSP)

Obwohl die meisten Konzentrationstests sportunspezifisch sind, geben sie doch Auskunft darüber, wie gut ein Spieler in der Lage ist, sich zu fokussieren.

Der AMS-Test ermöglicht Aussagen über das Leistungsmotiv, ein relativ stabiles Persönlichkeitsmerkmal, sich mit Gütestandards auseinanderzusetzen und unter Umständen die eigene Leistung zu erhöhen. Aus diesem Test erhält man drei wichtige Kennwerte: HE-Wert (Hoffen auf Erfolg), FM-Wert (Angst vor Misserfolg) und die Nettohoffnung als Differenz beider Werte. Athleten mit einem hohen HE-Wert sehen die Leistungssituationen als Herausforderung, führen Erfolg auf internale und Misserfolg auf externale Faktoren sowie mangelnde Anstrengung zurück. Athleten mit einem hohen FM-Wert motiviert die Angst zu versagen. Sie führen Erfolg auf Glück oder leichte Aufgabe und Misserfolg auf mangelnde Begabung zurück. Bei einer positiven Nettohoffnung, wenn also die Hoffnung auf Erfolg größer ist als die Furcht vor Misserfolg ist der Athlet erfolgsoptimistisch und die Leistungsbereitschaft für ein Training wird über eine längere Zeit aufrechterhalten. Bei einer negativen Nettohoffnung, wenn also die Furcht vor Misserfolg überwiegt besteht die Gefahr der Reduzierung oder des Abbruchs des sportlichen Trainings.

Der HOSP-Fragebogen zur Handlungsorientierung im Sport enthält jeweils 12 Fragen in drei Bereichen Handlungsorientierung nach Misserfolg, Handlungsplanung/-entscheidung und Handlungsorientierung während der erfolgreichen Tätigkeitsausführung. Handlungsorientierte Spieler besitzen einen hohen HOSP-Wert, sie treffen Entscheidungen schnell und effizient und können auch Niederlagen schnell verarbeiten, während Lageorientierte Spieler mit einem niedrigem HOSP-Wert eher grübeln, sich nicht entscheiden können und schwer von Misserfolgserlebnissen wegkommen.

## 2 Stufe 2: U20/U21-Bereich

Im Bereich des Grundlagentrainings gibt es nun zwei Aufgaben:

- Unmittelbare Wettkampfvorbereitung/individuell-teambezogen (Trainer)
- Teambezogene Kommunikation (Trainer)

In der individuellen Wettkampfvorbereitung geht es um die Entwicklung eines Ablaufprogramms zur individuellen und teambezogenen Wettkampfvorbereitung, bestehend aus Aufwärmen → Aktivieren → Einspielen → Einschlagen. Die Durchführung erfolgt innerhalb des normalen Trainings und bei Trainingswettkämpfen.

Innerhalb der teambezogenen Kommunikation geht es darum, wie der Einzelne seine beste Leistung abrufen kann, ohne dabei den Partner in seiner Leistung zu stören. Dazu müssen klare Regeln formuliert werden. Zusätzlich ist zu klären, ob ein Athlet seinem Partner helfen kann oder muss und ob und in welcher Form Kritik geübt werden darf.

In der zweiten Phase werden folgende Fertigkeiten trainiert:

- Umgang mit Wettkampfangst (Sportpsychologe und Trainer)
- Selbstmotivierung (Trainer)
- Selbstgesprächsregulation II (Sportpsychologe)
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung (Trainer)

Der Umgang mit Wettkampfangst ist nach Feststellung (Tests siehe unten) ist mit einem Sportpsychologen auf der psychovegetativen und kognitiven Ebene zu trainieren. Der Trainer kann dem Spieler auf der emotional-motivationalen Ebene durch Kompetenzerwartungstraining und auf der Verhaltensebene durch Training von Taktik und Abgeklärtheit unterstützen.

Bei der Selbstmotivierung werden positive Vorstellungsbilder und „erlebte“ Erfolgserlebnisse genutzt. Die Selbstgesprächsregulation verwendet nun fortgeschrittene Techniken wie Rationalisierungstechniken, Aufmerksamkeitsveränderungen und die Suche nach Problemlösungsstrategien.

Das Training der Selbstwirksamkeitsüberzeugung (SWÜ) innerhalb des normalen Trainings soll dazu beitragen, dass der Sportler auch unter Druck (Wettkampf) in der Lage ist, sich optimale Leistungen zuzutrauen und auch zu erbringen, da die technischen Fertigkeiten hier allein nicht genügen! Als Trainingsmethoden dienen das Prognosetraining und das Training der Nichtwiederholbarkeit jeweils mit und ohne Zeitverzögerung.

Im der Diagnostik kommen nun folgende Verfahren am Bundesstützpunkt durch einen Sportpsychologen zum Einsatz:

- Leistungsorientierung (SOQ)
- Selbstregulationsfertigkeit (VKS)
- Wettkampfangst (SAS-d, SCAI2-d)

Der Sport Orientation Questionnaire (SOQ) ermöglicht eine Aussage darüber, welche Bezugspunkte Athlet wählt, um seine sportliche Leistung zu beurteilen. Wettkampforientierten Athleten macht es Spaß, sich mit anderen zu messen, die Wettkampfsituation ist für sie eine Herausforderung. Sieg-/Gewinnorientierte Athleten sind mit ihrer Leistung nur zufrieden, wenn sie gewinnen. Zielorientierte Athleten sind bestrebt eigene Leistungen zu übertreffen, auch ein negativer Wettkampfausgang kann als Erfolg gewertet werden, wenn eine persönliche Bestleistung erreicht wurde.

Der Fragebogen zu den Fertigkeiten und Defiziten in der Selbstregulation VKS versucht die für den Leistungssport bedeutsamen Willenseigenschaften zu erfassen. Diese sind der Fertigkeitfaktor Selbstoptimierung und die Defizitfaktoren Selbstblockierung, Aktivierungsmangel und Fokusverlust.

Die Fragebögen zur Wettkampfangst untersuchen die allgemeine Wettkampfangstlichkeit (WAI-T) und direkt vor dem Wettkampf den wettkampfbezogenen Angstzustand (SCAI2-d)

### 3 Stufe 3: U22-Bereich

Zum Grundlagentraining gehört hier:

- Erholungstraining nach Wettkämpfen (Trainer)
- Erweitertes Entspannungstraining (Sportpsychologe)
- Mentale Wettkampfvorbereitung (Sportpsychologe)

Beim Erholungstraining nach Wettkämpfen handelt es sich um ein bewegungsorientiertes Erholungsprogramm nach Wettkämpfen von ca. 20 Minuten Dauer. In der ersten Phase erfolgt eine Distanzierung durch Aufmerksamkeitsablenkung sowie Aufmerksamkeitsumlenkung, erst in der zweiten Phase beginnt die körperliche Regeneration durch Verbesserung der physischen Funktionsfähigkeit und Veränderung des Aktivierungsniveaus und in der dritten und letzten Phase erfolgt die Orientierung auf nachfolgende Aktivitäten durch Mobilisierung.

Das vom Sportpsychologen durchzuführende erweiterte Entspannungstraining sind das Ruhebild, eine Methode zur Schnellentspannung und der Körperanker, der das Ruhebildes mit einer spezifischen Körperbewegung verbindet, die nur dann vollzogen wird, wenn sich der Athlet in einen Entspannungszustand bringen will.

Die mentale Wettkampfvorbereitung versucht auf der einen Seite den Athleten auf Unkontrollierbare Faktoren einzustellen, d.h. möglichen Störungen beim Training und in der Vorbereitung auf den Wettkampf abstecken und den konstruktiven Reaktionen darauf vorzubereiten. Auf der anderen Seite geht es um die Wettkampfantizipation, um das allgemeine und spezifische vor Ort, um den Umgang mit Familie und Freunden und nicht zuletzt um den Umgang mit den Medien.

Beim Fertigkeitstraining werden zwei neue Bereiche berührt:

- Metacoaching (Sportpsychologe und Trainer)
- Visualisierung/Mentales Training (Sportpsychologe und Trainer)

Metacoaching beschreibt das Selbstcoaching während des Wettkampfes. Zunächst Innehalten mittels Atementspannung oder Körperanker, der ein Ruhebild aktiviert. Dann erfolgt die Beantwortung von 3 Fragen:

- Was haben wir zuletzt gemacht und wozu hat es geführt?
- Was haben die Gegner zuletzt gemacht und wozu hat es geführt?
- Müssen wir etwas an unserem Spiel ändern, und wenn ja, was?

Erst danach wird eine Entscheidung getroffen. Die Durchführung erfolgt innerhalb des normalen Trainings.

Beim bekannten mentalen Training geht es um die Beschleunigung eines Lernprozesses, um die beschleunigte Feinformung einer erlernten Grobform und um das Stabilisieren von Bewegungen und Techniken.

Im diagnostischen Bereich geht es vor allem um die Beurteilung Athletenbelastung:

- Befindlichkeitsmessungen (MDBF)
- EBF, Erholungsverlaufsprotokoll (EVP)
- Psychologischer Eingangstest (vgl. NITTINGER, 2008)

Die Befindlichkeitsmessungen, wöchentliche Online-Befragung (Dauer ca. 3 min) und zusätzliche monatliche Online-Befragung (Dauer ca. 2 min) im Rahmen eines BISp-Projektes, können zum einen Trainingsrückstände oder Übertrainingszustände aufdecken und zum anderen Krank-

heiten im Anfangsstadium sowie Verletzungsdispositionen feststellen. Mit Hilfe der Befindlichkeitsergebnisse kann das Training individueller gesteuert werden, um eine hohe Leistungsfähigkeit zu entwickeln.

Im Rahmen von Trainingslagern und bei Auffälligkeiten innerhalb der Befindlichkeitsmessungen wird zusätzlich der Erholungs-Belastungs-Fragebogen angewendet. Dessen vordringliches Ziel ist die Identifikation von Athleten, deren Erholungs-Beanspruchungsbilanz-Bilanz sich von der Gruppe abheben, um präventive und frühzeitige Interventionen zu ermöglichen.

Der Psychologische Eingangstest überprüft, ob es bestimmte psychologische Bereiche gibt, die einer speziellen Aufmerksamkeit bedürfen.

## **Literaturverzeichnis**

Amesberger, G., & Aufderklamm, M. (2005). *Sportpsychologie für Trainerinnen und Trainer 2005*. Wien: Österreichische Bundessport Organisation.

BECKMANN, J., & ELBE, A.-M. (2008). *Praxis der Sportpsychologie im Wettkampf und Leistungssport*. Balingen: Spitta Verlag.

LINZ, L. (2004). *Erfolgreiches Teamcoaching*. Aachen: Meyer & Meyer.

NITTINGER, N. (2008). *Psychologisch orientiertes Tennistraining*. Stuttgart: Neuer Sportverlag.

# Anlage G: Gesprächsprotokoll für Athletenzentrierte Potenzial- und Zielgespräche

Gesprächsdatum:

Gesprächsort:

Kader:  Landeskader  Nachwuchskader 1  Nachwuchskader 2  sonstiges  
 \_\_\_\_\_  Halle  Beach

Name der Athletin:

Name des Trainers:

## 1. Eröffnung

### 1.1. Begrüßung

### 1.2. Ziele und Ablauf

Der Athletin klar signalisieren, dass sie dieses Gespräch wesentlich mitgestaltet. So wird beispielsweise jeder Gesprächspunkt zuerst aus Sicht der Athletin erörtert. Zudem die Dauer und Struktur des Gesprächs umreißen.

Notizen:

## 2. Aktuelle Situation (Status Quo)

### 2.1. Themen und aktuelle Anliegen

Was bewegt die Athletin aktuell?

### 2.2. Leistungsbeurteilung

Die Leistungseinschätzung bezieht sich auf folgende Unterteilung:

- unter 80 %: eine Leistung, die den Erwartungen an die Ausführung der Aufgabe in einigen Punkten entspricht
- 80-95 %: eine Leistung, die den Erwartungen an die Ausführung der Aufgabe in den meisten Punkten entspricht
- 96-105 %: eine Leistung, die den Erwartungen an die Ausführung der Aufgabe in allen Punkten entspricht
- 106-120 %: eine Leistung, die in den meisten Punkten die Erwartungen deutlich übertrifft
- über 120 %: eine Leistung, die in allen Punkten die Erwartungen sehr deutlich übertrifft und zusätzlich durch persönliche Impulse gekennzeichnet ist

Zu Beginn die Selbsteinschätzung der Athletin erfragen. Anschließend die persönliche Sicht darlegen. Im Anschluss die Leistungsbewertung gemeinsam durchgehen und mit Beispielen erläutern. Erst über Stärken, dann über Defizite reden.

### *Technikmerkmale*

|  |  |                                       |                                       |   |  |
|--|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|--|
| Was gelingt? Wo-<br>rauf muss noch<br>mehr geachtet wer-<br>den?<br><br><i>Beispiele: Angriff,<br/>                 Annahme, Zuspiel,<br/>                 Aufschlag, Abwehr</i> | <b>Aus Sicht der Athletin</b>          |                                       |                                       | <b>Aus Sicht des Trainers</b>           |  |
|  | <input type="checkbox"/><br>unter 80 % | <input type="checkbox"/><br>80 - 95 % | <input type="checkbox"/><br>96 -105 % | <input type="checkbox"/><br>106 - 120 % | <input type="checkbox"/><br>über 120 % |

**Athletik- und Fitnesszustand**

|   |  |                                       |                                       |   |  |
|---|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|--|
| Beurteilung des ak-<br>tuellen Stands.<br><br><i>Beispiele: (Sprung-)<br/>                 Kraft, Schnellig-<br/>                 keit, Beweglichkeit</i> | <b>Aus Sicht der Athletin</b>          |                                       |                                       | <b>Aus Sicht des Trainers</b>           |  |
|   | <input type="checkbox"/><br>unter 80 % | <input type="checkbox"/><br>80 - 95 % | <input type="checkbox"/><br>96 -105 % | <input type="checkbox"/><br>106 - 120 % | <input type="checkbox"/><br>über 120 % |

**Gesundheitszustand**

|  |  |                                       |                                       |   |  |
|--|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|--|
| Verletzungen;<br>wichtige Körperbe-<br>reiche präventiv<br>stärken.<br><br><i>Beispiele: Beinach-<br/>                 se, Schultern,<br/>                 Rumpf</i> | <b>Aus Sicht der Athletin</b>          |                                       |                                       | <b>Aus Sicht des Trainers</b>           |  |
|  | <input type="checkbox"/><br>unter 80 % | <input type="checkbox"/><br>80 - 95 % | <input type="checkbox"/><br>96 -105 % | <input type="checkbox"/><br>106 - 120 % | <input type="checkbox"/><br>über 120 % |

**Taktisches Verhalten**

|  |   |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|
| Handlungslösungen besprechen.<br><br><i>Beispiele: Block, Angriff, Aufschlag</i> | <b>Aus Sicht der Athletin</b>   |  |  | <b>Aus Sicht des Trainers</b>  |  |
|  | <input type="checkbox"/> unter 80 % <input type="checkbox"/> 80 - 95 % <input type="checkbox"/> 96 -105 % |  |  | <input type="checkbox"/> 106 - 120 % <input type="checkbox"/> über 120 % |  |

**Soziale Rolle im Team**

|  |   |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|
| Aktuelle und gewünschte soziale Rolle im Team besprechen.<br><br><i>Beispiele: Führungsrolle, Antreiber, Teamkohäsion, Kommunikations- und Teamfähigkeit</i> | <b>Aus Sicht der Athletin</b>   |  |  | <b>Aus Sicht des Trainers</b>  |  |
|  | <input type="checkbox"/> unter 80 % <input type="checkbox"/> 80 - 95 % <input type="checkbox"/> 96 -105 % |  |  | <input type="checkbox"/> 106 - 120 % <input type="checkbox"/> über 120 % |  |

**Mentales**

|   |   |  |  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|
| Mentale Fähigkeiten besprechen.<br><br><i>Beispiele: Guter Umgang mit Misserfolg, Lernbereitschaft, Handlungsbereitschaft, Lösungsorientierung, Einsatz, Leidenschaft, Motivation, Einstellung, Professionalität, Spielfreude, Entschlossenheit, emotionale Präsenz, mentale Stärke</i> | <b>Aus Sicht der Athletin</b>   |  |  | <b>Aus Sicht des Trainers</b>  |  |
|   | <input type="checkbox"/> unter 80 % <input type="checkbox"/> 80 - 95 % <input type="checkbox"/> 96 -105 % |  |  | <input type="checkbox"/> 106 - 120 % <input type="checkbox"/> über 120 % |  |



**Persönliches**

|   |  |                                       |                                       |   |  |
|---|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|--|
| Wie geht es der Athletin allgemein?<br>Wie kommt die Athletin mit allem klar?<br><br><i>Beispiele: Befindlichkeit, Familie, Freunde, Schule/Studium/Beruf, Persönlichkeitsentwicklung</i> | <b>Aus Sicht der Athletin</b>          | <b>Aus Sicht des Trainers</b>         |                                       |   |  |
| <b>Bewertung bitte ankreuzen:</b>   | <input type="checkbox"/><br>unter 80 % | <input type="checkbox"/><br>80 - 95 % | <input type="checkbox"/><br>96 -105 % | <input type="checkbox"/><br>106 - 120 % | <input type="checkbox"/><br>über 120 % |

**2.3. Analyse und Bewertung der Zielerreichung**

Zu Beginn die Selbsteinschätzung der Athletin erfragen. Anschließend die persönliche Sicht darlegen. Im Anschluss die Ziele gemeinsam durchgehen (a) und den Erreichungsgrad, anhand von Beispielen erläutert (b), festlegen (c). Der Erreichungsgrad kann dabei in 10% Schritten zwischen 0-120% festgelegt werden.

| Nr. | (a) Zielvorstellung<br>Welche Ziele wurden vereinbart? | (b) Zielerreichung<br>Inwiefern wurden Ziele erreicht? | (c) Grad der Zielerreichung<br>in % |
|-----|--|--|-------------------------------------|
| 1   |  |  |                                     |
| 2   |  |  |                                     |
| 3   |  |  |                                     |
| 4   |  |  |                                     |
| 5   |  |  |                                     |
| 6   |  |  |                                     |
| 7   |  |  |                                     |
| 8   |  |  |                                     |
| 9   |  |  |                                     |
| 10  |  |  |                                     |

### 3. Zielvereinbarung

#### 3.1 Kurzfristige und saisonale (mittelfristige) Ziele optimistisch und realistisch setzen (z. B. Technikmerkmale, Athletik, taktisches Verhalten, soziale Rolle im Team, Mentales, Persönliches, feste Spielzeiten, Nominierungen)

Die nachstehende Tabelle schrittweise bearbeiten.

- Schritt 1: Zuerst werden die Ziele formuliert
- Schritt 2: Es wird vermerkt, wer das Ziel eingebracht hat! Athletin und/oder Trainer
- Schritt 3: Anschließend werden die Ziele priorisiert! Niedrige, mittlere oder hohe Priorität
- Schritt 4: Festlegung des zeitlichen Rahmens festgelegt! kurzfristig oder saisonal
- Schritt 5: Es werden konkrete Handlungsschritte beschrieben, die entweder vom Athleten und/oder Trainer durchzuführen sind
- Schritt 6: Vereinbarung eines Zeitpunktes zur Überprüfung (Evaluation/Monitoring)

| Nr. | Schritt 1:<br>Formuliere ein Ziel! | Schritt 2:<br>Wer hat es eingebracht? | Schritt 3:<br>Priorisiere! | Schritt 4: Zeitlicher Rahmen? | Schritt 5:<br>Welche Aktivitäten unternimmt wer? | Schritt 6:<br>Überprüfungsdatum festlegen! |
|-----|------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|--|--|
| 1   |                                    |                                       |                            |                               |  |  |
| 2   |                                    |                                       |                            |                               |  |  |
| 3   |                                    |                                       |                            |                               |  |  |
| 4   |                                    |                                       |                            |                               |  |  |
| 5   |                                    |                                       |                            |                               |  |  |
| 6   |                                    |                                       |                            |                               |  |  |
| 7   |                                    |                                       |                            |                               |  |  |
| 8   |                                    |                                       |                            |                               |  |  |
| 9   |                                    |                                       |                            |                               |  |  |
| 10  |                                    |                                       |                            |                               |  |  |

### 3.2 Karriereziele und langfristige Potenziale

Was sind die persönlichen Karriereziele (auf sportlicher, schulischer/beruflicher und persönlicher Ebene)? Wo liegen Potenziale?

Zu Beginn erfolgt die Selbsteinschätzung der Athletin. Anschließend legt der Trainer seine persönliche Sicht dar. Im Anschluss werden die Ziele gemeinsam erörtert und es werden Aktivitäten auf Athletenseite festgelegt.

| <b>Nr.</b> | <b>Karriereziel</b><br>Mögliche langfristige Entwicklungsperspektiven | <b>Aktivitäten</b><br>Hierzu werden folgende Schritte vorgenommen: |
|------------|---|--|
| 1          |   |  |
| 2          |   |  |
| 3          |   |  |
| 4          |   |  |
| 5          |   |  |
| 6          |   |  |
| 7          |   |  |
| 8          |   |  |
| 9          |   |  |
| 10         |   |  |

## 4. Abschluss

### 4.1 Zusammenfassung

Gesamteindruck des Gesprächs aus Sicht des Trainers zusammenfassen. Am Ende positive Erwartungshaltung und Zuversicht signalisieren.

### 4.2 Abfrage fehlender Themen

Gibt es Themen, die heute nicht besprochen wurden?

### 4.3 Gemeinsame Bewertung des Gesprächs

Die Bewertung erfolgt sowohl durch den Athleten wie auch durch den Trainer auf einer 9-stufigen Skala zwischen 1 = nicht tolerierbar und 9 = exzellent.

Wie zufrieden war die Athletin insgesamt mit diesem Potenzial- und Zielgespräch?

Wie zufrieden war der Trainer insgesamt mit diesem Potenzial- und Zielgespräch?

#### 4.4 Ausblick

Ausblick geben auf die nächsten Ereignisse (wie Nationalmannschaft, EM/WM Qualifikation, reguläre Spielsaison, Trainingslager, etc.)

Nächstes athletenzentriertes Potenzial- und Zielgespräch im

April 20

September/Oktober 20

Notizen:

#### 4.5 Einverständniserklärung gemäß Datenschutz

- Die Athletin willigt ein, dass das Protokoll an die nachstehenden namentlich genannten Personen (wie Eltern, Heim-/Landestrainer oder Sportdirektor) weitergegeben werden darf: [Klicken Sie hier, um Text einzugeben..](#)

Sie kann jeder Zeit ohne Angabe von Gründen von seinem Widerrufsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen.

Datum:

Ort:

- Der Trainer willigt ein, dass das Protokoll an die von der Athletin namentlich benannten Personen (s. o.) weitergegeben werden darf.

Er kann jeder Zeit ohne Angabe von Gründen von seinem Widerrufsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen.

Datum:

Ort: